

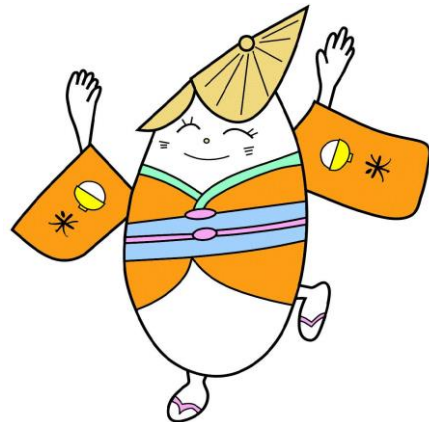
<p>7月1日(月)</p> <p>ホキフライ ポイルキャベツ ウスターソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>大豆入り きんぴらごぼう</p>	<p>7月2日(火)</p> <p>ドライカレー</p> <p>牛乳</p> <p>プリン</p> <p>ごはん</p> <p>中華スープ</p>	<p>7月3日(水)</p> <p>きゅうりの かおりづけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもと 厚揚げのそぼろ煮</p>	<p>7月4日(木)</p> <p>れんこんサラダ ごまドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>玄米ごはん</p> <p>天リソース煮</p>	<p>7月5日(金)</p> <p>とり肉のすだち風味 ミニトマト</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>たなばた汁</p>
<p>7月8日(月)</p> <p>ホウレン草オムレツ ケチャップ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ふりかけ</p> <p>オイスターソース 炒め</p>	<p>7月9日(火)★たまご</p> <p>阿波っ子ナムル</p> <p>牛乳</p> <p>ミックスナッツ</p> <p>ごはん</p> <p>★親子丼</p>	<p>7月10日(水)</p> <p>えだまめサラダ 和風ドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>肉団子の酢豚風</p>	<p>7月11日(木)</p> <p>おひたし</p> <p>牛乳</p> <p>パワフルチーズ</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>7月12日(金)</p> <p>メルルーサの ごまみそかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p>
<p>7月15日(月)</p> <p>海の日</p>	<p>7月16日(火)</p> <p>鮭の野菜カツ ゆかりづけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>	<p>7月17日(水)</p> <p>きゅうりとわかめの 酢のもの</p> <p>牛乳</p> <p>こざかな 小魚アーモンド</p> <p>ごはん</p> <p>うま煮</p>	<p>7月18日(木)</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>牛乳</p> <p>玄米ごはん</p> <p>八宝菜</p>	<p>7月19日(金)</p> <p>フルーツ カクテル</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>夏野菜入り カレー</p>

★除去食対応献立

ざら
パン皿

ちゅうわん
中碗

しょうわん
小碗



しっかり水分をとろう!!

- ◎ のどがかわく前に飲もう。
- ◎ 一気に飲まずに、こまめに飲もう。
- ◎ 普段の水分補給は、水かお茶にしよう。
- ◎ 1日3食食べよう。食事からも水分補給。



学校給食配膳表 中学校

令和6年7月分

<p>★除去食対応献立</p> <p>パン皿</p> <p>大碗</p> <p>中碗</p>	<p>7月1日(月)</p> <p>ホキフライ はくさいの付合わせ ポン酢しょうゆ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ふりかけ</p> <p>五目炒め</p>	<p>7月2日(火) ★卵</p> <p>煮込みハンバーグ ブロッコリー マヨネーズ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>★コンソメ スープ</p>	<p>7月3日(水)</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>中華丼</p>	<p>7月4日(木)</p> <p>きゅうりとわかめ の酢の物</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>玄米 ごはん</p> <p>うま煮</p>	<p>7月5日(金)</p> <p>とり肉の からあげ 菜っ葉あえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>たなばた汁</p>
	<p>7月8日(月)</p> <p>さばの生姜煮 ゆかりづけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>大豆入り きんぴらごぼう</p>	<p>7月9日(火) ★卵</p> <p>すだち酢あえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>★親子丼</p> <p>ミックスナッツ</p>	<p>7月10日(水)</p> <p>コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>パインアップル</p>	<p>7月11日(木)</p> <p>ごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもと 厚揚げの そぼろ煮</p> <p>青りんごゼリー</p>	<p>7月12日(金)</p> <p>えだまめサラダ フレンチ ドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>肉団子の 酢豚風</p>
	<p>7月15日(月)</p> <p>海の日</p>	<p>7月16日(火)</p> <p>いわしフライ ポイルキャベツ ウスターソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきの いため煮</p>	<p>7月17日(水)</p> <p>厚焼き卵</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</p> <p>ミニチーズ</p>	<p>7月18日(木)</p> <p>フルーツ ゼリーミックス</p> <p>牛乳</p> <p>玄米ごはん</p> <p>夏野菜入り カレー</p>	<p>7月19日(金)</p> <p>肉入り春巻き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ふりかけ</p> <p>野菜いため</p>



もう少しで夏休みが始まります。
みなさんは夜遅くまで起きていたり、朝ごはんを食べなかったりしていませんか？
これらは夏バテの原因にもなります。
適度な運動・睡眠・バランスの摂れた食事に気をつけて、夏休みも元気に過ごしましょう。

