

7月献立予定表

月	火	水	木	金
<p>水分補給をこまめに！</p>  <p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>	<p>旬の食べ物を食べよう！</p>  <p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>	<p>1</p>  <p>かみかみサラダ 鶏肉のコーンフレーク焼き</p>   <p>夏のスタミナ 豚汁</p> <p>761kcal 2.6g</p>	<p>2</p>  <p>のり酢和え かれの薬味ソースかけ</p>   <p>塩とり汁</p> <p>714kcal 2g</p>	<p>3</p>  <p>ビーンズサラダ ハンバーグ オニオンソース</p>   <p>ミネストローネ</p> <p>766kcal 3.4g</p>
<p>6</p>  <p>カレーポテトきんぴら チーズきりざい</p>   <p>わかめのみそ汁</p> <p>722kcal 3.2g</p>	<p>7</p>  <p>七夕献立 七夕ゼリー</p>  <p>天の川サラダ 星のコロッケ</p>   <p>枝豆ごはん そうめん汁</p> <p>758kcal 2.6g</p>	<p>8</p>  <p>ごまじょうゆ和え 鯖のみそマヨ焼き</p>   <p>かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>794kcal 1.9g</p>	<p>9</p>  <p>タルタルソース</p>  <p>ツナサラダ チキン南蛮</p>   <p>コーン卵スープ</p> <p>866kcal 2.6g</p>	<p>10</p>  <p>コーンチーズマフィン 蓬わかめの中華サラダ</p>   <p>中華麺 ジャージャー麺の汁</p> <p>943kcal 4.3g</p>
<p>13</p>  <p>しょうゆフレンチ いかのカレーマリネ</p>   <p>春雨スープ</p> <p>719kcal 2.5g</p>	<p>14</p>  <p>アセロラゼリー</p>  <p>青大豆サラダ</p>  <p>ハヤシライス (ごはん)</p> <p>803kcal 2.7g</p>	<p>15</p>  <p>切り干し大根の焼きそば風 厚揚げのみそチーズ焼き</p>   <p>夏のっぺ汁</p> <p>746kcal 2.3g</p>	<p>16 食育の日献立</p>  <p>ミニ洋梨ゼリー</p>  <p>宇宙へGOサラダ さばの竜田揚げ</p>   <p>夏野菜の元気みそ汁</p> <p>849kcal 2.4g</p>	<p>17</p>  <p>海藻サラダ 鶏肉の照り焼き</p>   <p>ココア揚げパン ABCスープ</p> <p>745kcal 3.6g</p>
<p>20</p>  <p>海の日</p>	<p>21</p>  <p>フルーツ白玉 ひじきのマリネ</p>  <p>夏野菜カレー (麦ごはん)</p>  <p>860kcal 3.1g</p>	<p>22</p>  <p>コーンひたし あじの南蛮漬け</p>   <p>あさりのみそ汁</p> <p>752kcal 2.2g</p>	<p>23</p>  <p>冷凍りんご タコライス (ミート、野菜)</p>   <p>もずくスープ</p> <p>711kcal 2.5g</p>	<p>24</p>  <p>こまだれサラダ 根々スナック</p>   <p>ソフト麺 ツナトマトソース</p> <p>858kcal 2.4g</p>
<p>27</p>  <p>ビーフン炒め にらたまあんかけ</p>   <p>冬瓜の中華スープ</p> <p>726kcal 2.4g</p>	<p>28</p>  <p>五色和え ししゃもの二色揚げ</p>  <p>冷やしうどん つけ汁</p>   <p>765kcal 4.6g</p>	<p>日 献立表の見方</p>  <p>副菜 主菜</p>   <p>汁物</p> <p>エネルギー (kcal) 塩分 (g)</p>	<p>*今月の予定*</p> <p>9,10日 塩中2年生なし 24日 支援学校最終日</p>	<p>今月の「おはなし給食」は…</p> <p>「さばの缶詰め、宇宙へいく」です。高校生が、地元の名産品である「サバの缶詰」をJAXA（宇宙航空研究開発機構）の「宇宙日本食」として認証させるまでの12年間の記録が書かれています。これにちなんで、さばの竜田揚げ、宇宙へGOサラダが登場します。お楽しみに！</p> 

※献立は都合により変更することがあります。