

7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
01 牛乳 ツナトースト 根菜サラダ ミネストローネ	02 牛乳 ごはん トビウオの一夜干し すいか白玉 マーボーなす	03 牛乳 ごはん 蒸し鶏のさっぱりソース チンゲン菜の和え物 冬瓜の中華スープ	04 牛乳 ひじきごはん サバのみぞれがけ オクラのおかか和え 天の川すまし 七夕ゼリー	05 牛乳 ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ピーマンの梅昆布和え 厚揚げのうま煮
【カミカミメニュー】	【カミカミメニュー】		【七夕献立】	
08 牛乳 わかめうどん タコのから揚げ キャベツのごま和え	09 牛乳 ごはん ホキのみそマヨ焼き ひねポン 浜坂ちくわのすまし汁	10 牛乳 ごはん 眠れる豚キムチ 切干大根の中華和え もずくスープ	11 牛乳 ごはん キスのカミカミ揚げ ピリ辛きゅうり なすのみそ汁	12 牛乳 ごはん 夏のカラフル玉子焼き トマトときゅうりのサラダ 小松菜のみそ汁
【カミカミメニュー】	【カミカミメニュー】	【睡眠の質 向上メニュー】	【カミカミメニュー】	【はばタン給食】
15 海の日	16 牛乳 コッペパン アジの香草パン粉焼き フレンチサラダ ビーンズチャウダー	17 牛乳 ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ トックスープ	18 牛乳 ごはん 鮭の塩こうじ焼き カラフルピーマン じゃがいものそぼろ煮	19 牛乳 夏野菜カレー (麦ごはん) バンサンスー 冷凍パイ