



7月こんだて よていひょう

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| | | | | 1日(金) ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー あげぎょうざ さわにわん こくとう ----- 小634・中高777 |
| 4日(月) ごはん まぐろメンチカツ シャキシャキサラダ とんじる せとふうみ | 5日(火) あじつけパン ぎゅうにゅう じゃがいもとなすのミートソースやき ほうれんそうのサラダ やさいとりにくのスープ | 6日(水) このはどん ぎゅうにゅう キャベツとむしどりのサラダ プチゼリー(りんご) | 7日(木) カレーうどん ぎゅうにゅう ほしのコロケ もやしとオクラのサラダ たなばたゼリー | 8日(金) じゃこごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ ブロッコリーのおかかマヨサラダ あつあげのおみそしる |
| 小622・中高748 | 小622・中高741 | 小611・中高766 | 小644・中高769 | 小613・中高752 |
| 11日(月) ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なすのごまみそあえ けんちんじる あじつけのり | 12日(火) しょくパン ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ いろどりサラダ ミネストローネスープ りんごジャム | 13日(水) ハヤシライス ぎゅうにゅう だいこんサラダ ヨーグルト | 14日(木) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそつけやき かにかまときゅうりのすのもの とうふとねぎのおみそしる | 15日(金) ごはん ぎゅうにゅう いかのなんばんづけ いんげんのナムル かきたまじる |
| 小626・中高749 | 小607・中高741 | 小665・中高828 | 小635・中高749 | 小608・中高734 |
| 18日(月) うみのひ | 19日(火) ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ポテトサラダ はるさめスープ プリン ----- 小779・中高918 | 20日(水) しゅうぎょうしき | | |
| ・ <u>こんげつのならけんしよくざい</u> こめ・むぎ・とうふ・あつあげ・あぶらあげ・ねぎ・はるさめ・みずにだいず | | | | |
| 1がっきのきゅうしよくもくひょう | | | | |
| たべものにかんしゃしてたべよう！ | | | | |

♪ 7がつのちゅうもく ♪

1日のこんだては、おきなわメニューです！

おきなわけん きょうどりょうり こくとう
 ゴーヤチャンプルーは、沖縄県の郷土料理です。また、黒糖は
 おきなわけんさん こくとう えいよう
 沖縄県産です。黒糖は栄養たっぷりなので、ぜひ食べてみてください。

7日のこんだては、たなばたメニューです！

たなばた かたち
 7月7日は七夕です。コロケやオクラはどんな形を
 しているかな？