





# 令和 3 年度 7 月実施献立

☆今月のめあて… 暑さに負けない食事をしよう

						7月1日(木)		7月2日(金)	
									
主食		主食		主食		主食	カットパン	主食	ご飯
主菜		主菜		主菜		主菜	白身魚のフライ (ノンエッグタルタルソース)	主菜	鶏肉の バーベキューソース
副菜		副菜		副菜		副菜	コーンスープ あっさりサラダ	副菜	油揚げの味噌汁 三色おかかかえ
その他		その他		その他		その他	(中学校)メロン	その他	
7月5日(月)		7月6日(火)		7月7日(水)		7月8日(木)		7月9日(金)	
									
星空舞週間				七夕献立		カミカミ献立			
主食	星空舞ご飯	主食	星空舞ご飯	主食	星空舞ご飯	主食	パインパン	主食	星空舞ご飯
主菜	揚げ出し豆腐のしょうがあんかけ	主菜	和風おろしハンバーグ	主菜	星型コロッケ	主菜	さわらの香草焼き	主菜	あごの甘酢かけ
副菜	野菜の旨煮 たことわかめの酢の物	副菜	なめことらのスープ ジャーマンポテト	副菜	天の川そうめん汁 もやしのアーモンド和え	副菜	ミネストローネ 根菜サラダカレー風味	副菜	じゃがいもの味噌汁 切り干し大根の含め煮
その他		その他		その他	七夕ゼリー	その他	(小学校)メロン	その他	
7月12日(月)		7月13日(火)		7月14日(水)		7月15日(木)		7月16日(金)	
									
主食	枝豆ご飯	主食	ご飯	主食	麦ご飯	主食	小型米粉パン	主食	ご飯
主菜	メンチカツ	主菜	パワフル焼肉	主菜	フランクフルト	主菜	野菜しゅうまい	主菜	若鶏肉のキムチ 風味唐揚げ
副菜	わかめのすまし汁 ゴーヤチャンプルー	副菜	小松菜のみそ汁 らっきょうサラダ	副菜	スタミナカレー フルーツミックス	副菜	塩ラーメン 夏野菜の鹿肉味噌炒め	副菜	ふわふわ卵のスープ 中華サラダ
その他		その他		その他		その他		その他	

7月19日(月)									
									
主食	ご飯	主食		主食		主食		主食	
主菜	大江の具だくさん卵焼き	主菜		主菜		主菜		主菜	
副菜	あご団子汁 ほうれん草のごま和え	副菜		副菜		副菜		副菜	
その他		その他		その他		その他		その他	