

# 7月 こんだて ひょう わくわく献立表

## しゅん た もの 旬の食べ物

おくら なす かぼちゃ ピーマン  
レタス トマト すいか



## こんげつ もくひょう 今月の目標

暑さに負けない しょくじ 食事をしよう!

<p>1(月)</p> <p>とりにくのこうみやき</p> <p>すのもの</p> <p>まめまめみそしる</p>	<p>2(火)</p> <p>たらのレモンソース</p> <p>ごまドレサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>3(水)</p> <p>じゃがぶたキムチ</p> <p>ちゅうかきゅうり</p> <p>わかたまスープ</p>	<p>4(木)</p> <p>カレーピラフ</p> <p>マカロニスープ</p>	<p>5(金)</p> <p>ほしがたコロッケ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>たなばたじる</p> <p>マスカットゼリー</p> <p>&lt;たなばたこんだて&gt;</p>
<p>8(月)</p> <p>みかんどりメンチカツ</p> <p>ツナごぼうサラダ</p> <p>レタススープ</p>	<p>9(火)</p> <p>さけのしおこうじやき</p> <p>だいずのいそに</p> <p>とりごぼうじる</p>	<p>10(水)</p> <p>コッペパン</p> <p>ラトウユふう</p> <p>にくだんご</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>オニオンスープ</p> <p>ブラマンジェふう</p> <p>デザート</p> <p>&lt;オリンピックこんだて&gt;</p>	<p>11(木)</p> <p>あげギョーザ</p> <p>ナムル</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p>	<p>12(金)</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごまマヨネーズサラダ</p> <p>みそけんちんじる</p>
<p>15(月)</p> <p>うみのひ</p> 	<p>16(火)</p> <p>ひやしうどん</p> <p>かぼちゃひきにく</p> <p>フライ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>17(水)</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>すましじる</p>	<p>18(木)</p> <p>さばのこうみあげ</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>きみのふるさと</p> <p>みそしる</p>	<p>19(金)</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>フルーツポンチ</p>

## 5日(金) たなばたセタこんだて

ことし きゅうしよく 今年も給食のあちこちに☆がかけています。いくつみつけられるかな?

## 10日(水) あじオリンピックこんだて~フランスの味~

いよいよ始まるオリンピック。会場となるのはフランスのパリです。選手達が寝泊まりする選手村では、フランス料理はもちろん世界各国の料理が楽しめるそうです。

