



7月分こんだてひょう



7月1日～31日まで
21日間

ひ 日	よう 曜	パン・ごはん てんかぶつ	ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず	くだもの など
1	水	ごはん	牛	なつやさいのカレーライス キャベツのサラダ まめこんぶ	
2	木	黒糖パン	牛	ぶたにくとやさいのにもの チヂミ きゅうりのあますあえ	
3	金	ごはん	牛	ぶたミンチとニラのそぼろどん オクラのみそしる	れいとうみかん
6	月	黒糖パン	牛	チキンレバーカツ ケチャップに たことキャベツのバジルソテー	
7	火	ごはん	牛	ぎゅうどん とうがんのみそしる おおふくまめのにもの	
8	水	ごはん	牛	ゴーヤチャンプルー すまじる あつあげのしょうがじょうゆかけ	
9	木	おさつ	牛	かぼちゃのミートグラタン スープ	すいか
10	金	ごはん	牛	ぶたにくのこうみあげ すまじる あっさりきゅうり	
13	月	1/2こくとうパン	牛	ポークトマトスパゲッティ グリーンアスパラガスのサラダ	はっこうにゅう
14	火	ごはん	牛	さけのつけやき みそしる とうがんのにもの	
15	水	ごはん	牛	ぶたにくとじゃがいものにもの オクラのうめふうみ ツナっぽいため	
16	木	大コッペパン ブルーベリージャム	牛	パエリア ワインナーとキャベツのスープ	オレンジ
17	金	ごはん	牛	ぶたにくのしょうがやき みそしる さんどまめのごまあえ	
20	月	黒糖パン	牛	にこみハンバーグ コーンスープ	
21	火	ごはん	牛	ぶたどんぶり すまじる	いりくろまめ
22 除去	水	ごはん	牛	はっぽうさい うずらたまご えだまめ	みかん(かん)
27	月	黒糖パン	牛	ぶたにくのカレーふうみやき ミネストローネ	ミックスフルーツ(かん)
28	火	ごはん	牛	きんぴらちらし すまじる	ちまき
29	水	大コッペパン いちごジャム	牛	マカロニグラタン スープ	りんご(かん)
30	木	ごはん	牛	ぶたにくのごまだれやき ごもくじる きゅうりのおかかあえ	
31	金	ごはん	牛	チキンカレーライス フルーツしらたま	

•
•
• あ
朝
に
や
焼
い
た
ふ
わ
ふ
わ
の
パン
で
す。