

# がつぶん 7月分のこんだて

げつ  
月

か  
火

すい  
水

もく  
木

きん  
金

ひつち  
1日



- けいにく 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き
- ごもくじる 五目汁
- きりば 切干しだいこんのゆずの香あえ

ふつか  
2日



- ふたにく 豚肉とじゃがいもの煮もの
- あます オクラの甘酢あえ
- ぱ ツナっ葉いため

みっか  
3日



- けいにく なつやさい 鶏肉と夏野菜のソテー
- あいむぎ 押麦のスープ
- すいか すいか

よっか  
4日



- さけのつけ焼き
- みそ汁
- とうがんの煮もの

いつか  
5日



- 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 発酵乳

ようか  
8日



- ゴーヤチャンプルー
- すまし汁
- あつあげのしょうがじょうゆかけ

ここのか  
9日



- ぎゅうどん 牛丼
- じる とうがんのみそ汁
- おおふくまめ に 大福豆の煮もの

とおか  
10日



- かぼちゃのミートグラタン
- スープ
- オレンジ
- いちごジャム

にち  
11日



- ピリ辛野菜いため
- オクラとん汁
- みかん (冷凍)

にち  
12日



- チキンレバーカツ
- ケチャップ 烹
- たことキャベツのソテー

にち  
15日

うみ  
海の日



にち  
16日



- ふたにく こうみ 豚肉の香味あげ
- しる みそ汁
- あます きゅうりの甘酢づけ

にち  
17日



- なつやさい 夏野菜のカレーライス
- キャベツのサラダ
- みかん (かんづめ)

にち  
18日



- もずく入りヒラヤーチー
- ふたにく に 豚肉といかの煮もの
- あっさりきゅうり
- りんごジャム

にち  
19日

しゅうぎょうしき  
終業式



おおさか しりつ  
大阪市立

【7月1日(月)～7月18日(木) 13日間】

しょうがっこう  
小学校

※予定ですのでかわることがあります。

