

がっぶん 7月分のこんだて

7月1日（水）～16日（木）

※予定ですのでかわる場合があります。

月

火

水

木

金



1日

- ・黒糖パン こくとう
- ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・鶏肉と野菜のスープ煮 けいにく やさい に
- ・ジャーマンポテト
- ・きゅうりとコーンのサラダ

2日

- ・ごはん ぎゅうにゅう
- ・牛乳
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・シブイ汁 じる
- ・あつあげのしょうがしょうゆかけ



3日

- ・ごはん ぎゅうにゅう
- ・牛乳
- ・豚肉と野菜の煮もの ぶたにく やさい に
- ・ひじき豆 まめ
- ・ささみとキャベツのごまみそ焼き や

6日

- ・おさつパン ぎゅうにゅう
- ・牛乳
- ・鶏肉のからあげ けいにく
- ・中華煮 ちゅうか に
- ・もやしのピリ辛あえ から

7日

- ・ごはん ぎゅうにゅう
- ・牛乳
- ・さけのしょうゆだれかけ
- ・みそ汁 しる
- ・とうがんの煮もの に



8日

- ・コッパン・ブルーベリージャム・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・かぼちゃのミートグラタン
- ・スープ
- ・みかんゼリー



9日

- ・ピリ辛 丼 からどんぶり
- ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・中華スープ ちゅうか
- ・きゅうりの甘酢づけ あま す

10日

- ・夏野菜のカレーライス なつ やさい
- ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・サワーソテー
- ・洋なし缶 よう かん



13日

- ・コッパン・みかんジャム・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・チキンパエリア
- ・ウインナーとキャベツのスープ
- ・黄桃缶 おうとうかん



14日

- ・ごはん ぎゅうにゅう
- ・牛乳
- ・鶏肉と一口がんもの煮もの けいにく ひとくち に
- ・オクラの梅風味 うめふう み
- ・ツナっ葉いため ば



15日

- ・ミニコッパン ぎゅうにゅう
- ・牛乳
- ・カレースパゲッティ
- ・グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ
- ・発酵乳 はっこうにゅう

16日

- ・ロモ・サルタード
- ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・ロクロ

ペルーの家庭料理です。

コンクール献立 こんだて

