

# 7月分のきゅうしょくこんだてひょう(7月1日~7月16日)



ぎゅうにゅう

牛乳は、からだをつくるあかのなかまでです。毎回です。

まいかい



日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう		
			き	あか	みどり				き	あか	みどり
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをとのえる				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをとのえる
1 ・ 水		<ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃのミートグラタン</li> <li>スープ</li> <li>みかんゼリー</li> </ul>				9 ・ 木		<ul style="list-style-type: none"> <li>けいにくとひとくちがんものにももの</li> <li>オクラのうめふうみ</li> <li>ツナっぱいため</li> </ul>			
2 ・ 木		<ul style="list-style-type: none"> <li>ロモ・サルタード(にく・じゃがいも)</li> <li>ロクロ</li> </ul>				10 ・ 金		<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンパエリア</li> <li>ウイナーとキャベツのスープ</li> <li>おうとう(かんづめ)</li> <li>ブルーベリージャム</li> </ul>			
3 ・ 金		<ul style="list-style-type: none"> <li>けいにくとやさいのスープに</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>きゅうりとコーンのサラダ</li> </ul>				13 ・ 月		<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにくとやさいのにももの</li> <li>ひじきまめ</li> <li>ささみとキャベツのごまみそやき</li> </ul>			
6 ・ 月		<ul style="list-style-type: none"> <li>さけのしょうゆだれかけ</li> <li>みそしる</li> <li>とうがんのにももの</li> </ul>				14 ・ 火		<ul style="list-style-type: none"> <li>ゴーヤチャンプルー(かつおぶし)</li> <li>シブイじる</li> <li>あつあげのしょうがじょうゆかけ</li> </ul>			
7 ・ 火		<ul style="list-style-type: none"> <li>ピリからどんぶり</li> <li>ちゅうかスープ</li> <li>きゅうりのあまずづけ</li> </ul>				15 ・ 水		<ul style="list-style-type: none"> <li>けいにくのからあげ</li> <li>ちゅうかに</li> <li>もやしのピリからあえ</li> <li>みかんジャム</li> </ul>			
8 ・ 水		<ul style="list-style-type: none"> <li>カレースパゲッティ</li> <li>グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ</li> <li>はっこうにゅう</li> </ul>				16 ・ 木		<ul style="list-style-type: none"> <li>なつやさいのカレーライス</li> <li>サワーソテー</li> <li>ようなし(かんづめ)</li> </ul>			