

# 7月分のきゅうしょくこんだてひょう

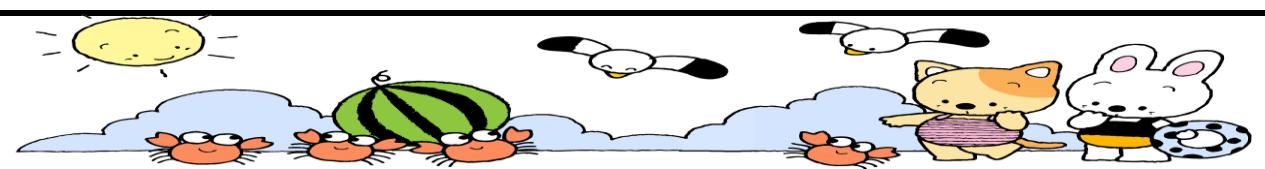
きゅうにゅう



(7月1日~7月16日)

まいかい

は、からだをつくるあかのなかまでです。毎回でます。



日 ・ 曜日	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		
			あか	き	みどり				あか	き	みどり
			からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをとのえる				からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをとのえる
1 ・ 水	ごはん	ぶたにくと ピーマンのしょうがやき にゅうめん もやしときゅうりのおひたし	ぶたにく うすあけ だしこんぶ けずりぶし	さとう あぶら そうめん	ピーマン じゃがいも たまねぎ ねぎ オクラ にんじん きゅうり	9 ・ 木	ごはん	ゴーヤチャンプルー ごもくじる あつあげの しょうがじょうゆかけ	ぶたまご あぶら だしこんぶ けずりぶし	さとう あぶら	たまねぎ キャベツ キャベツ えのきだけ にんじん にがうり
2 ・ 木	じょくパン りんご ジャム	チキンレバーカツ ケチャップに グリーンアスパラガスのサラダ	チキンレバーカツ ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも	コーン にんじん たまねぎ トマト	10 ・ 金	ごはん	シーフードトマトスパゲッティ グリーンサラダ はっこうにゅう	えび ベーコン たこ	オリーブ油 あぶら さとう スパゲッティ あぶら	たまねぎ トマト グリンピース キャベツ にんにく
3 ・ 金	ごはん	ぎゅうひきにくと なつやさいのかレーライス ツナとキャベツの マヨネーズいため れいとうみかん	ぎゅうひきにく ツナの佃煮	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも	13 ・ 月	ごはん	もずくいりヒラヤーチー ぶたにくといかのにもの あっさりキャベツ	たまご もずく かつおぶし ごぼう あぶら	あぶら でんぶん さとう ごまきこ	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん
6 ・ 月	ごはん	ぶたにくとじゃがいもの にもの オクラのあまずあえ べにざけそぼろ	ぶたにく べにざけフレーク あおのり けずりぶし	じゃがいも しろこま	たまねぎ さんとまき いんじ にんじん オクラ	14 ・ 火	ごはん	ぎゅうどん みそしる おおふくまめのにもの	あか味噌 しお味噌 さとう味噌 とうふ てぼしめ おおふくまめ	あぶら さとう	たまねぎ あぶら にんじん かぼちゃ オクラ
7 ・ 火	ライ麦パン	かぼちゃの ミートグラタン スープ オレンジ	かぼちゃ ぶたひきにく ハム	あぶら こまきこ	かぼちゃ にんじん じゃがいも にんじん キャベツ	15 ・ 水	ごはん	ぶたにくの カレーふうみやき じゃがいものスープ すいか	ぶたにく つけ麺	じゃがいも	にんじん キャベツ すいか たまねぎ グリンピース
8 ・ 水	ごはん	けいにくのバジルやき カレースープ なつやさいと ベーコンのソテー	ぎょうにく ベーコン ハム	オリーブ油 さとう	たまねぎ キャベツ コーン にんじん じゃがいも あぶら	16 ・ 木	ごはん	さけのつけやき みそしる とうがんのにもの	さけ とうふ しお味噌 ハム	でんぶん さとう	キャベツ にんじん じゃがいも たまねぎ とうがん