

7月の給食目標

暑さにまけない食事をしよう！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日 半夏生メニュー	2日	3日	4日
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content;"> 16日は 日向夏ゼリー 付きます。 </div>	☆ マーボー豆腐 ☆ 鯖の塩焼き ビーフンと カニカマ炒め (カニ含む) 揚げ肉シューマイ グレープフルーツ	☆ フルーツポンチ ☆ 鶏肉の唐揚げ 2個 野菜と豚ひき肉炒め 揚げナスの 鬼おろしかけ ほうれん草の ごま油和え	☆ すまし汁 (わかめ) ☆ 野菜たっぷり 焼きうどん メンチカツ (キャベツ入り) 大根の炒り煮 白桃ダイスゼリー	☆ 洋風スープ ☆ 鶏肉のハニー マスタード焼き キャベツソテー ハッシュドポテト ほうれん草の ツナサラダ
	E 465 kcal P 28.1 g 塩分 2.6 g F 23.4 g	E 402 kcal P 17.0 g 塩分 1.5 g F 19.3 g	E 300 kcal P 14.6 g 塩分 2.5 g F 11.5 g	E 368 kcal P 19.8 g 塩分 2.6 g F 26.1 g
7日 セタメニュー	8日	9日 アイアンの日	10日	11日
☆ セタ汁 ☆ 星型ハンバーグ エビフライソースかけ (エビ含む) 五色そうめん 厚揚げの炒め煮 おくらのごま和え	☆ ミネストローネ (大麦入り) ☆ ホキのパン粉焼き 「ガーリック風味」 肉団子の甘酢煮 青しそスパゲティ 金平ごぼう プチシュークリーム	☆ ポークカレー ☆ 牛肉コロッケ ひじきサラダ さや付枝豆 オレンジ	☆ コンソメスープ ☆ 鶏肉の マーレード焼き ピーマンのそぼろ炒め フライドポテト 竹輪のゆかり和え ミルメーク 「コーヒー」	☆ 味噌汁 (平さやいんげん) ☆ すき焼き煮 かぼちゃ天 わかめと胡瓜の 生姜和え つくねボール
E 353 kcal P 15.2 g 塩分 3.0 g F 16.6 g	E 321 kcal P 17.4 g 塩分 2.8 g F 14.4 g	E 436 kcal P 15.0 g 塩分 2.9 g F 20.8 g	E 454 kcal P 21.2 g 塩分 2.9 g F 21.4 g	E 351 kcal P 17.5 g 塩分 2.7 g F 17.3 g
14日	15日 歯ッピーの日	16日 宮崎県郷土料理	17日 給食最終日	18日
☆ コーンと春雨スープ ☆ 茄子と豚肉の スタミナ炒め 肉じゃがコロッケ ピリ辛コンニャク 巨峰ダイスゼリー	☆ うどんだし汁 ☆ あじの塩焼き ちくわ天「磯部」 稲庭うどん 茎わかめの炒め煮 小松菜のわさび和え	☆ ざぶ汁 ☆ 鶏肉の甘辛揚げ 2個 グリーンサラダ 千切り大根まだか漬け (カニ含む) 厚焼き玉子 日向夏ゼリー	☆ 夏野菜の スープカレー ☆ メンチカツ ソースかけ コールスローサラダ 厚揚げとおくらの煮物 バナナ	<h3>終業式</h3>
E 349 kcal P 12.8 g 塩分 2.1 g F 17.7 g	E 306 kcal P 21.4 g 塩分 2.8 g F 9.5 g	E 430 kcal P 17.4 g 塩分 2.5 g F 23.6 g	E 479 kcal P 18.6 g 塩分 2.7 g F 27.3 g	
※わかめ、刻み昆布、しらす、青のり、刻みのり、ひじき、もずくの中にエビ・カニが混ざっている可能性があります。				
■ 今月の地場産食材は、大麦・豚肉です。				
☆は温かいメニューです。				
E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質				

