

# 7月

# よていこんだてもいっけひょう



スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・くどう

<p>3 かいそうサラダ ぶたにくのわふうあげ</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ごはん にとんじん シリシリ</p>	<p>4 アーモンドあえ</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>(ごはん) ハヤシライス</p>	<p>5 カラフルピーマンのサラダ カツオのムニエルごまだれかけ</p> <p>バナナ</p> <p>むぎごはん いらたまスープ</p>	<p>6 レモンチキン2本 かりかりきゅうり</p> <p>みしょうかん</p> <p>えだまめごはん ゴーヤチャンプルー</p>	<p>7 セタの日こんだて</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ちらしすし やさいいため</p> <p>きびなこのかりん揚げ</p>
<p>10 とりにくのピカタ</p> <p>ミニトマト</p> <p>ごはん 大豆とこんぶのにも</p>	<p>11 じゃこのごまがらめ</p> <p>アイスパイン</p> <p>ごはん チス入りマーボードウフ</p>	<p>12 いんげんのピーナッツあえ</p> <p>すいか</p> <p>(むぎごはん) なつやすみのカレー</p>	<p>13 さかなのゆずみそやき きゅうりのピクルス</p> <p>オレンジ</p> <p>ごはん だいずいりきんぴら</p>	<p>14 ひがしなすじ中リクエストこんだて</p> <p>げんきサラダ (小2こ・中3こ)</p> <p>わふうからあげ</p> <p>ガトーショコラ</p> <p>わかめごはん(むぎ) たまごスープ</p>
<p>17 海の日</p>	<p>18 ミニトマト えのきのおひたし</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん じゃがいものカレーそば</p>	<p>19 食育の日こんだて</p> <p>マーマレードチキン</p> <p>ゆずゼリー トマトサラダ</p> <p>コーンごはん(むぎ) りゅうきゅういりみそ汁</p>	<p>20 メロン いそかあえ</p> <p>ごはん おやこどん</p>	<p>21 なつやすみ</p>



すいみんを十分にとりましょう

