

7月 予定こんだて表

鏡石町立鏡石中学校

＜今月の給食目標＞ 暑さに負けない食生活をしよう！
夏野菜をたくさん食べよう！水分をこまめにとろう！



		1・水	2・木	3・金
		チンジャオロース 麦ご飯 もずたまシ	いちごフリン ケチャップ ウインナー 肉だんごのスーフ コッペパン	臭魚の唐揚げ 青じそご飯 ハ戸せんべいシ
6・月	7・火	8・水	9・木	10・金
セタこんだて セタ 3色ゼリー カレー皿にあげてね！ ちらしずし	カミカミこんだて おうちでいもチップス うどん 鶏南蛮うどん	里芋と車麩のふりかけ さばのみそ煮 麦ご飯 月夜汁	みかんシ ささみ焼肉フライ 五目スーフ コッペパン	おわんに分けてね！ フルーツポーチ 夏野菜カレー 麦ご飯
13・月	14・火	15・水	16・木	17・金
1ほうろく草のたまご和え 麦ご飯 豚肉と大根の味噌煮	ブロッコリーサラダ パインパン 豆乳のシチュー	三色おひたし こぎつねご飯 豆腐とあめのみそ汁	夏野菜のコールスローサラダ 黒砂糖コッペパン 鶏肉と大豆のトマト煮	土用の丑の日前大立 ひんくち本焼 さんまのかば焼き けんちんシ
20・月	21・火	22・水	23・木	24・金
肉シューマイ コーンご飯 生揚げとあめのスーフ	ハムサラダ ナン 夏野菜と豆のキーマカレー	豚肉とコーンカレー マーボーなす おくらとトマトのふたみそ汁	海の日 	スポーツの日
27・月	28・火	29・水	30・木	31・金
しそ味ひき 麦ご飯 厚焼きたまご 肉じゃが	冷やし東汁 中華めん みそバターラーメンシ	ハンバーグ おろしソース 味のり 鶏ごぼろシ	新潟県産もちシ 鶏肉のせで焼き ウインナーと夏野菜のスーフ コッペパン	ガリガリくん 岩津夏きゅうりのサラダ 麦ご飯 ホロクハヤシ