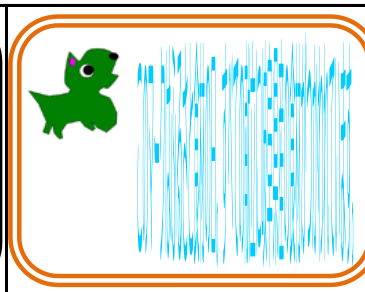


7月



厚見中

鉄分が多い献立の日
食物せんいが多い献立の日
「日本型食事」の日



茎わかめの炒め物
揚げパン
野菜ラーメン
ゼリー
1日

煮しめ
錦糸卵
高菜めし
だご汁
4日

青菜の五目炒め
シュウマイ
冷凍みかん
麻婆豆腐
5日

イタリアンサラダ
オムレツ
ソフト麺
ツナトマトソース
6日

五目ごはん
キスの天ぷら
天の川そうめん
7日

ひじきサラダ
鶏肉のレモンソースかけ
チーズ
黒パン
かぼちゃのスープ
8日

甘長ピーマンの炒め煮
和風おろしハンバーグ
味噌汁
11日

メヒカリのから揚げ
中華丼
ミックスナッツ
わかめスープ
12日

アボリンニヤのサラダ
チキンとおくらの煮込み
ひよこ豆のスープ
13日

十六さざげのごまあえ
錦糸卵
きざみのり
ひつまぶし
かぼちゃの白味噌汁
14日

杏仁豆腐
とうもろこしの塩ゆで
発酵乳
小型胚芽パン
焼きビーフン
15日

海の日



18日

糸寒天のサラダ
ゴーヤチップス
ゼリー
夏野菜カレー
19日

ナムル
韓国風肉じゃが
冷凍パイ
卵スープ
20日

みずみずしい夏野菜を食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜には、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。体の調子を整えて、暑さに負けない体をつくれます。



がまだせ! くまもと! 応援給食



7月4日(月)の
学校給食は
熊本県の郷土料理

食を通して、熊本県を応援しよう!

熊本県産の食材を食べることも応援の1つです。