

mon	tue	wed	thu	fri
7月 エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal 祭				
7月7日は 七夕です	1 ・牛乳 ・ご飯 ・生揚げの味噌炒め ・もやしとわかめの中華和え ・かぼちゃのにんにく炒め エネルギー 803 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.8 g	2 ・牛乳 ・鶏そぼろ丼 ・ごぼうサラダ ・なすのみそ汁 エネルギー 756 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.8 g	3 ・牛乳 ・かきたまうどん ・アーモンドバターポテト ・コーンわかめサラダ エネルギー 717 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.1 g	4 熊本県郷土料理 ・牛乳 ・ご飯 ・阿蘇風からあげ ・キャベツの高菜和え ・熊本トマトだご汁 ・すいか エネルギー 796 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g
7 七夕献立 ・牛乳 ・鮭寿司 ・笹かまぼこの磯辺揚げ ・おかかびたし ・天の川スープ ・七夕ゼリー エネルギー 689 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.7 g	8 ・牛乳 ・大豆ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・おひたし ・すまし汁 ・オレンジ エネルギー 771 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.4 g	9 ・牛乳 ・ご飯 ・千草焼き ・ひじきのいり煮 ・胡瓜のピリ辛漬け ・豆腐のみそ汁 エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.3 g	10 まごわやさしい メニュー ・牛乳 ・ご飯 ・わかさぎと大豆の甘辛揚げ ・じゃがいものきんぴら ・豆腐とわかめのすまし汁 エネルギー 715 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.6 g	11 ・ジョア ・セルフ照り焼チキンバーガー ・夏野菜と豚肉の トマトクリーム煮 ・冷凍みかん エネルギー 779 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
14 ・牛乳 ・ルーローハン (台湾風豚丼) ・ツアイブータン (台湾風卵焼き) ・ミーフェンタン(米粉麺スープ) ・黒ごまプリン エネルギー 869 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 37 g 食塩相当量 2.9 g	15 世界の料理 台湾 ・牛乳 ・グラニュー糖揚げパン ・洋風肉じゃが ・きんぴらごぼう エネルギー 754 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.5 g	16 ・牛乳 ・ご飯 ・きのこの当座煮 ・ひじき和え ・冬瓜のすまし汁 エネルギー 698 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.1 g	17 ・牛乳 ・スパゲティジェノベーゼ ・紅茶のケーキ ・アーモンドサラダ エネルギー 759 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.8 g	18 ・牛乳 ・シーフードカレーライス ・海そうサラダ ・メロン エネルギー 708 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g
21 海の日	22 夏季休業開始	あつ ま なつ す 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう! いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋で冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように生活することを心がけ、食事をしっかりとって、体調を崩さないように気を付けましょう。		