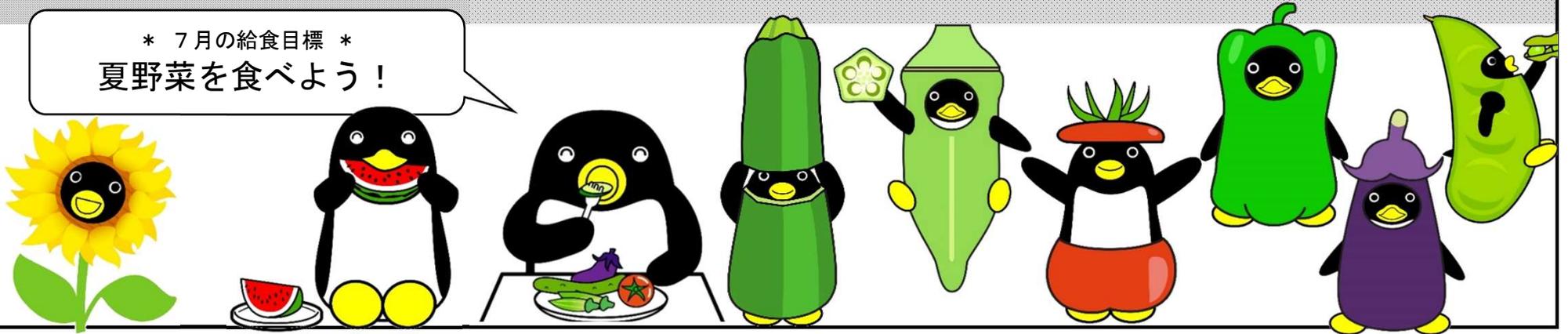


月	火	水	木	金
3 ご飯 トマトと卵のスープ ピザ風ハンバーグ ポテトサラダ 牛乳	4 鶏五目ご飯 ごま味噌汁 白身魚のポン酢かけ こんにゃくのおかか炒め 果物 牛乳	5 枝豆じゃこチャーハン ビシソワーズ 茹でとうもろこし 牛乳	6 ご飯 中華スープ 鶏肉とカシューナッツ炒め カリカリお豆サラダ 牛乳	7 七夕寿司 天の川汁 冬瓜のそぼろ煮 2色白玉ぜんざい 牛乳
10 明日葉ご飯 味噌汁 魚のアーモンド揚げ 辛子和え 牛乳	11 ご飯 モロヘイヤのカレースープ ピーマンの肉詰めフライ じゃこ青菜の酢の物 牛乳	12 冷やし中華 なす味噌炒め 青のりじゃが丸くん 牛乳	13 ご飯 せん切り野菜スープ 鶏肉のチリソース 塩昆布和え 牛乳	14 カレーピラフ 豆腐とわかめの生姜スープ 岩石揚げ ひじきのさっぱりサラダ 牛乳
17 海の日	18 ひじきご飯 味噌汁 肉豆腐 きゅうりとトマトの土佐酢 牛乳	19 ご飯 じゃこピーマンふりかけ 味噌汁 ししゃものイタリアンフライ 夏野菜のサラダ 牛乳	20 夏野菜カレー 小松菜の五目和え 小玉スイカ 牛乳	21 夏季休業

* 7月の給食目標 *
夏野菜を食べよう！



* 食材発注、納入の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7月平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
	843	34.1	26.6	399	3.7	298	0.77	0.64	47	8.3	3.2
島高基準値	860	28.6~44.0	19.6~29.3	360	4.0	310	0.55	0.65	35	7.0	3.0