7月のこんだて

2025、7、1 Tossie

	1 ひじきごはん かぼちゃの煮物 キャベツと鮭のサラダ 豚汁	2 鮭ごはん 五目豆 キャベツの磯和え じゃがいものみそ汁	3 さつまいもごはん 焼ししゃも 枝豆の塩ゆで アスパラのおかか和え おくらのスープ	4 給食試食会 ツナごはん かぼちゃの豆乳米粉グラタン おくらのおかか和え お豆のスープ	5 ごはん 魚のみそ焼き じゃがいものオーブン焼き キャベツの磯和え トロトロ納豆汁
7 七夕の会 七夕風米粉そうめん ゆでとうもろこし お豆とひじきのサラダ すいか	8 鶏ごぼうごはん さつまいもの甘煮 小松菜の納豆和え きのこのみそ汁	9 ミートソーススパゲティ(グルテンフリー) じゃがいものオーブン焼き 焼き野菜のマリネ コーンポタージュスープ	10 ごはん 厚あげのみそ炒め キャベツの中華和え 大根のスープ	11 ごはん 魚のきのこあんかけ 切干大根サラダ トロトロ納豆汁	12 ごはん 鶏肉のみそ焼き かぼちゃのオーブン焼き キャベツの磯和え 大根のみそ汁
14 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き トマトサラダ モロヘイヤのスープ	15 しらすわかめごはん ひじきの五目煮 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁	16 ごはん 魚のコーンフレーク焼き にんじんの塩きんぴら お豆のサラダ かぼちゃのみそ汁	17 和風ガパオライス とうもろこしのオーブン焼き 焼き野菜のマリネ ズッキーニのスープ	18 ごはん 魚のクリーム煮 ブロッコリーのおかか和え 厚あげのみそ汁	19 ごはん ピーマンと豚ひき肉の炒め物 春雨サラダ 豆腐のスープ
おいしいごはんをたくさんたべられますように。	22 ごはん 魚のアクアパッツァ風 お豆のサラダ じゃがいものみそ汁	23 ごはん 鶏肉の照り焼き さつまいものきんぴら 切干大根サラダ おくらのみそ汁	24 とうもろこしごはん 夏野菜と鶏肉のトマト煮 おくらのおかか和え 呉汁	25 ごはん 魚のホイル焼き トマトサラダ モロヘイヤのスープ	26 ごはん なすのみそ炒め キャベツの中華和え 大根スープ
28 豚肉ととうもろこしのピラフ かぼちゃの煮物 ブロッコリーのおかか和え ズッキーニのスープ	29 ごはん 魚のごま焼き じゃがいもの塩炒め 小松菜の納豆和え かぼちゃのみそ汁	30 ごはん 塩鶏じゃが 小松菜とひじきの白和え 大根のみそ汁	31 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのスープ		

※食材の都合により、メニューを変更する場合があります。