

7月こんだてひょう

給食回数 12 回

高砂・荒井・米田・米田西

月	火	水	木	金
1食あたり栄養価 (献立作成時) エネルギー 591kcal たんぱく質 22.9g	1 ごはん 牛乳 さばのチョリム もやしのいためナムル だんごじる 【地産地消 ジャがいも・玉ねぎ】	2 なつやさいのカレーライス むぎごはん 牛乳 ツナコーンサラダ わふうごまドレッシング ヨーグルト	3 こがたパン 牛乳 トマトのスパゲティ ほうれんそうと コーンのソテー	4 ごはん 牛乳 ゴーヤのかきあげ スープぎょうざ さかなふりかけ
7 ごはん 牛乳 あじのたつたあげ キャベツとにんじんの ソテー たなばたじる たなばたゼリー 《行事食》	8 フレッシュシュガーパン 牛乳 ポークビーンズ レタスとうふの たまごとじスープ	9 ごはん 牛乳 ちくぜんに ほうれんそうの さんしょくあえ	10 パン 牛乳 コロッケ キャベツ ソース はるさめのスープ	11 ごはん 牛乳 カレーふうみの にくどうふ ひじきのいために
14 ごはん 牛乳 チキンなんばん さやいんげん タルタルふうドレッシング みそしる 【地産地消 ジャがいも】	15 ごはん 牛乳 かつおとじゃがいもの みそがらめ ベーコンとチンゲンサイの スープ	16 おやこどんぶり むぎごはん 牛乳 きりぼしだいこんの ぶどうゼリー	＊市のホームページに 献立表がのっています 行事食や「つくってみよう！朝ごはん」 簡単レシピも掲載しています 	
			高砂市では給食費を据置き、食材費 高騰分を市が負担しています。	

～季節の食べ物

2日 夏野菜のカレーライス (かぼちゃ・なす・ピーマン)

3日 トマトのスパゲティ (なす・トマト)

4日 ゴーヤのかきあげ (ゴーヤ)

7日 あじの竜田揚げ (あじ・県産)
七夕汁 (オクラ)

8日 レタスと豆腐の卵とじスープ (レタス)

 7月7日に
 『七夕汁(たなばたじる)』
 『七夕ゼリー(たなばたゼリー)』
 が登場します。

 七夕汁は「そうめん」の天の川に、
 「オクラ」の星、「にんじん」の短冊が
 浮かんだお汁です。

7月14日 チキン南蛮 宮崎県の郷土料理

【給食費について】

 給食費引落日 7月31日 4,400円
 口座への入金をお願いします