

## 平成30年7月 予定献立表

給食指導の目標：しっかり食べて、暑さに負けない体を作ろう

日	曜日	献立のねらいと献立名
2	月	<b>半夏生の献立</b> むぎごはん 牛乳 あじの塩焼き きゅうりとたこの酢の物 かぼちゃのサラダ しめじのみそ汁
3	火	<b>ナイフとフォークを上手に使う献立</b> 食パン 牛乳 ひじき入りハンバーグ ミックスビーンズサラダ リヨネーズポテト レタススープ
4	水	<b>夏バテ防止の献立</b> ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ミニトマト ピーマンとじゃこの炒め物 かぼちゃの味噌汁
5	木	<b>沖縄県の郷土料理</b> タコライス 牛乳 ゴーヤチャンプルー パイナップル もずくスープ
6	金	<b>七夕の献立</b> ちらしずし 牛乳 なすのそぼろあんかけ おくらとそうめんのすまし汁 七夕ゼリー
9	月	<b>洋食を味わう献立</b> バターロール 牛乳 きのこのスペイン風オムレツ キャベツとコーンのソテー ほうれんそうのサラダ ミネストローネ
10	火	<b>夏野菜を味わう献立</b> 夏野菜のカレー 牛乳 とうもろこし マカロニサラダ
11	水	<b>夏を楽しむ献立</b> ごはん 牛乳 鶏肉のレモンづけ ほうれんそうとたくあんのごま和え すいか 冬瓜のスープ
12	木	<b>韓国の郷土料理</b> ビビンバ 牛乳 もやしナムル わかめスープ
13	金	<b>夏に負けない体をつくる献立</b> むぎごはん 牛乳 ミートボールの酢豚風 春雨サラダ 卵のスープ

17	火	<b>明石の特産品を使った献立</b> たこめし 牛乳 さばの塩焼き キャベツのゆかり和え いり豆腐 なすのみそ汁
18	水	<b>中近東の献立</b> ナン 牛乳 ひよこまめのドライカレー いかのマリネ 夏野菜スープ 手作りりんごゼリー
19	木	<b>土用の丑の献立</b> ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 冬瓜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 ばち汁