

月	火	水	木	金
<p>1 ごはん・牛乳 サバの塩焼き ぶた肉とキムチの炒め煮 わかめスープ・ミニトマト</p> 	<p>2 梅ごはん・牛乳 とり肉のから揚げ タコときゅうりの酢の物 なすの赤だし汁</p> 	<p>3 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ 小松菜ともやしのおひたし 冬瓜とたまごのスープ・沖縄冷凍パン</p> 	<p>4 パン・牛乳 星型オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ・すいか</p> 	<p>5 コーンごはん・牛乳 イワシのカリカリフライ 油あげとキャベツの酢の物 セタそうめん汁</p> 
<p>8 ごはん・牛乳 ぶた肉とズッキーニの炒め煮 かぼちゃのかき揚げ えのきのすまし汁</p> 	<p>9 ごはん・牛乳 マーボー豆腐 淡路玉ねぎのすり身焼き わかめとこんにゃくのサラダ</p> 	<p>10 夏野菜のカレーライス (麦ごはん)・牛乳 大豆とかえりの揚げ煮 手作り福神漬け</p> 	<p>11 パン・牛乳 焼きハンバーグ 粉ふきいも レタスのスープ・フルーツ白玉</p> 	<p>12 親子どんぶり・牛乳 (ごはん) 焼きシシャモ ごぼうのごま酢和え・ミニトマト</p> 
<p>15 海の日</p> 	<p>16 十穀米ごはん・牛乳 アジの塩焼き 小松菜とゆばのごま和え じゃがいものみそ汁・白桃ゼリー</p> 	<p>17 ごはん・牛乳 そばろ煮 手作りひじきふりかけ ピリ辛きゅうり・プラム</p> 	<p>18 キャロットパン・牛乳 かぼちゃシチュー とり肉の照り焼き 夏大根のサラダ</p> 	

《今月使用した地元野菜》

- ・たまねぎ
- ・キャベツ
- ・トマト
- ・ピーマン
- ・じゃがいも
- ・ズッキーニ
- ・青ねぎ
- ・にんにく

