

月	火	水	木	金
1 ごはん・牛乳 サバのヤンニョムカンジャン 豚肉とキムチの炒め物 わかめスープ・冷凍沖縄パイ	2 ごはん・牛乳 鶏肉のから揚げ タコときゅうりの梅酢和え なすの赤だし汁・ミニトマト	3 麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 蒸ししゅうまい こんにゃくサラダ	4 パン・牛乳 星形オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ・すいか	5 コーンごはん・牛乳 イワシのカリカリフライ キャベツのごま酢和え そうめん汁
8 ごはん・牛乳 そぼろ煮 手作りひじきふりかけ ピリ辛きゅうり	9 親子どんぶり・牛乳 (ごはん) 焼きシシャモ チンゲン菜のごま和え・プラム	10 ごはん・牛乳 豚肉とズッキーニの炒め物 かぼちゃのかき揚げ 豆腐のすまし汁	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	12 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ わかめときゅうりの酢の物 とうがんのすまし汁
15 海の日	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	17 夏野菜カレー・牛乳 (麦ごはん) 大豆とかえりの揚げ煮 手作り福神漬け	18 キャロットパン・牛乳 とり肉のバジルソース 夏大根のサラダ 夏野菜のスープ	 ≪7月に使用した地元野菜≫ ・たまねぎ ・にんじん ・じゃがいも ・青ねぎ ・きゅうり ・キャベツ ・ズッキーニ ・トマト ・ピーマン ・だいこん ・米
				

