

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

《今月の地元食材》

- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・じゃがいも
- ・青ねぎ
- ・なす
- ・青ピーマン
- ・きゅうり
- ・トマト
- ・かぼちゃ
- ・にんにく
- ・米
- ・ミニトマト
- ・デカンショ豆

1 ごはん・牛乳  
たまごとじ煮  
手作りひじきふりかけ  
タコときゅうりの酢の物



4 ごはん・牛乳  
ちくわの天ぷら  
じゃこピーマン  
じゃがいものみそ汁

5 ごはん・牛乳  
とうふの中華煮  
しゅうまい  
ピリ辛きゅうり

6 コーンごはん・牛乳  
ハモの天ぷら  
キャベツの香味漬け  
セタそうめん汁・セタゼリー

7 小パン・牛乳  
スパゲティナポリタン  
チキンウインナー  
パインサラダ

8 ごはん・牛乳  
サバのヤンニョムカンジャン  
チャプチェ  
わかめスープ



11 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  
ぶた汁・冷凍みかん

12 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

13 ごはん・牛乳  
ぶた肉とスッキーニの炒め煮  
かぼちゃのかき揚げ  
冬瓜のすまし汁

14 パン・牛乳  
プレーンオムレツ  
ラタトゥイユ  
ポテトスープ・すいか

15 ごはん・牛乳  
とり肉のからあげ  
デカンショ豆  
なすの赤だし汁・ミニトマト



18  
海の日

19 ごはん・牛乳  
イワシのアングレース  
ごぼうサラダ  
夏野菜スープ

