

月	火	水	木	金
		1	2	3
<7月の平均栄養価> エネルギー 369kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.8g 食塩 2.8g		☆夏野菜チキンカレー ★メンチカツ コールスローサラダ 1食用ゴマドレッシング 福神漬け バナナ E 442kcal P 13.0g 食塩 2.8g F 20.8g	県大会	県大会
6	7 セタメニュー	8	9	10
☆野菜コンソメスープ ★ハンバーグデミグラスソース スパゲティソテー ジャーマンポテト ひじきとごぼうの炒り煮 杏仁みかん E 367kcal P 11.1g 食塩 3.3g F 19.8g	☆冷やしそうめん汁 ★トンカツ 1食用中濃ソース そうめん・錦糸玉子・きゅうり 枝豆がんもどき刻み昆布の煮物 オクラの白ゴマ和え E 370kcal P 14.0g 食塩 3.2g F 18.3g	☆豆腐の味噌汁 ★鯖の塩こうじ焼き チーズはんぺんフライ キャベツの春雨炒め ワカメと枝豆の生姜和え E 360kcal P 24.9g 食塩 2.7g F 20.3g	☆ワカメと玉子のスープ ★鶏肉のスパイス焼き ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 大豆とレンコンのゴマ炒め 揚げシューマイ E 434kcal P 22.8g 食塩 2.3g F 28.6g	☆コーンスープ ★手作り白身フライ 1食用タルタルソース ナポリタンスパゲティー ブロッコリーサラダ オレンジ E 353kcal P 14.6g 食塩 3.3g F 16.3g
13	14	15 沖縄県郷土料理	16	17
☆豚汁 ★あじの照り焼き ソース焼きうどん 海藻サラダ 1食用青じそドレッシング チキンナゲット E 330kcal P 24.0g 食塩 3.4g F 15.5g	☆ワンタンスープ ★肉団子の黒酢あんかけ 南瓜と角天の煮物 切干大根サラダ 玉子ロール E 322kcal P 13.7g 食塩 3.1g F 13.1g	☆もずく入りスープ ★豚肉の生姜焼き ゴーヤチャンプル さつま芋の天ぷら にんじんしりしり E 336kcal P 16.1g 食塩 2.1g F 18.4g	☆フルーツポンチ ★鶏肉の唐揚げ2個 キャベツのペペロンチーノ炒め さつま揚げのカレー金平 ブロッコリーゆかり和え E 376kcal P 17.4g 食塩 2.2g F 17.6g	終業式
 暑い日が続きますが、毎日3食きちんと食べて夏を乗り切りましょう！ 7日はセタです！ 天の川のような「そうめん」や具材を汁に入れて残さず食べましょう！ 15日は沖縄県の郷土料理です！ 豚肉やもずくやゴーヤを味わいましょう！				ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ
☆★は保温・保冷のメニューです。 E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質 ※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。				