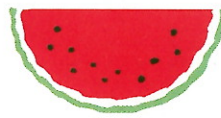





# 給食配膳表

川島中学校

7月 3日 (月)	7月 4日 (火)	7月 5日 (水)	7月 6日 (木)	7月 7日 (金)
<p>代休</p> 	<p>白玉あずき</p> <p>ごはん</p> <p>小松菜と厚揚げのおひたし</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>芽株佃煮</p> <p>ますのチーズ焼き</p>	<p>コンソメスープ</p> <p>米粉入り黒糖パン</p> <p>ウインナーと野菜のスープ煮</p> <p>かぼちゃのバター醤油</p> <p>スパゲティミートソース</p>	<p>和え野菜</p> <p>ソース</p> <p>ごはん (ビビンバ)</p> <p>じゃがいものチーズ焼き</p> <p>肉みそ</p> <p>ほくし ささみ</p> <p>豆とかぼちゃのコロッケ</p>	<p>セタゼリー</p> <p>梅わかめごはん</p> <p>ほうれん草のおひたし</p> <p>星形ポテト</p> <p>即席漬け</p> <p>鶏肉の照り焼き</p>
<p>7月 10日 (月)</p> <p>クリーミーチーズ</p> <p>麦ごはん</p> <p>さんまのおかか煮</p> <p>ブロッコリーのごまあえ</p> <p>ごま昆布</p> <p>夏野菜のかき揚げ</p>	<p>冷凍みかん</p> <p>ごはん</p> <p>焼きなすのみぞれかけ</p> <p>ちくわのチーズ焼き</p> <p>高菜漬け</p> <p>筑前煮</p>	<p>ミネストローネ</p> <p>米粉入り小型くるみパン</p> <p>ピーマンと挽肉の炒め物</p> <p>きのこのバター風味</p> <p>枝豆</p> <p>カレーコロッケ</p>	<p>冷やしそうめん</p> <p>めんつゆ</p> <p>発芽玄米ごはん</p> <p>大豆のいそ煮</p> <p>青梗菜のピリ辛炒め</p> <p>つぼ漬け</p> <p>さわらのみそマヨ焼き</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ドレッシング</p> <p>ハムサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>夏野菜ごろごろカレー</p>
<p>7月 17日 (月)</p> <p>海の日</p> 	<p>みそ汁</p> <p>タルタルソース</p> <p>麦ごはん</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>小松菜の磯和え</p> <p>たくあん</p> <p>ハモフライ</p>	<p>雪見大福</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもの甘煮</p> <p>キャベツとソナのソテー</p> <p>ピリ辛こんにゃく</p> <p>チンジャオロース</p>	<p>終業式</p> 	<p><b>夏休みがはじまります</b></p> <p>待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。</p> 

\* 献立の都合により配膳場所を変更することがあります。