

7 月 献立 一覧表

苗木中学校

日	曜	主食	汁物	おかず(主菜)	おかず(副菜)	デザート
1	火	ソフト麺ミートソース		大豆と小魚の磯がらめ	わかめサラダ	
2	水	麦ごはん	かぼちゃのみそ汁	さばのしょうゆマヨ焼き	五目金平	
3	木	食パン	ミネストローネ	キーマカレーのカップ焼き	きゃべつのサラダ	
4	金	麦ごはん	冬瓜汁	鱈の南蛮漬	ひじきとそぼろの炒め物	
7	月	麦ごはん	そうめん汁	鶏肉の夏野菜ソース	小松菜サラダ	七夕ゼリー
8	火	うどん		ちくわのお茶揚げ	土佐煮	
9	水	ガパオライス		オムレツ	にんじんサラダ	ヨーグルト
10	木	薫パン	ポテトカレースープ	メルルーサのトマトソースかけ	キャベツソテー	
11	金	麦ごはん	あげなすのみそ汁	鶏肉のからあげ	小松菜とツナの炒め煮	
14	月	麦ごはん	真汁	豚肉の生姜焼き	きゅうりとときらげサラダ	小魚
15	火	しょうゆラーメン		ホキの中華あんかけ	中華サラダ	
16	水	夏野菜カレー		シナモンピーンズ	海藻サラダ	
17	木	セルフハンバーガー	ABCスープ	照り焼きハンバーグ	キャベツサラダ	
18	金	麦ごはん	かみなり汁	さばの香味焼き	トマト肉じゃが	チーズ

8 月 献立 一覧表

苗木中学校

日	曜	主食	汁物	おかず(主菜)	おかず(副菜)	デザート
28	木	麦ごはん	キーマカレー	スパイスポテト		はちみつレモンゼリー
29	金	中華飯		焼きぎょうざ	えだまめ 枝豆	