



7月こんだて写真



2019年7月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
1  チーズパン 牛乳 さばのソース揚げ★ 夏野菜サラダ ミネストローネ	2  ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 大根のしそあえ オクラのみそ汁 	3  シャージャーめん おむすび (幼なし) 牛乳 きびなごのから揚げ ごまあえ	4  ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き 根菜サラダ 花心のすまし汁	5【七夕こんだて】  梅じゃごはん 牛乳 星のハンバーグ  デミグラスソース カラフルサラダ 七夕フルーツポンチ
8  パン ブルーベリージャム 牛乳 あじの香味フライ レモンドレッシングサラダ 野菜スープ ヨーグルト	9  ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き のやきのごますあえ 小松菜と厚揚げのみそ汁	10  トマトソース スパゲッティ 小型のココアパン (幼なし) 牛乳 豚肉コロッケ★ ごまじゃこサラダ	11  ごはん 牛乳 ぶたキムチ 中華あえ 春雨と肉団子のスープ	12  ゆかりごはん 牛乳 カレーのから揚げ もやしのおひたし かぼちゃのみそ汁 
 <p>《今月の地元食材》 米 牛乳 たまご とうふ 厚揚げ みそ 油揚げ パプリカ なす モロヘイヤ きゅうり ジャンボピーマン</p>	16 【おいしい出雲の一日】  わかめごはん 牛乳 さばのピリ辛ソース  出雲パプリカのサラダ かきたま汁	17  冷やし中華 おむすび (幼なし) 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ  わかめスープ	18  夏野菜カレー  牛乳 バークドウィンナー (幼1ケ、小中2ケ)  グリーンサラダ	19  ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け  あつあげとなすの炒め煮 なめこの赤だし

