

7月 盛り付け表

令和8年7月 朝霞市学校給食センター（中学校）

<p>7月の目標 「食生活と栄養について 考えよう」</p>	<p>盛り付け例</p> <p>副菜 主菜 主食 汁物</p>	<p>1 (水)</p> <p>冷凍パイナップル 厚揚げチャンプルー ごはん 冬瓜（シブイ）スープ</p>	<p>2 (木)</p> <p>中濃ソース 青菜のごま和え ポテトコロック 地粉うどん わかめうどん</p>	<p>3 (金)</p> <p>すいか 焼きウィンナー2本 ごはん 夏野菜のカレー</p>
<p>6 (月)</p> <p>にんじんしりしり とり肉のさっぱり煮 ごはん イナムドッチ</p>	<p>7 (火)</p> <p>七夕 フルーツミックス ハンバーグのトマトソースがけ こどもパンスライス 米粉マカロニのスープ</p>	<p>8 (水)</p> <p>キムチチャブチェ ヤンニョムチキン ごはん トック入りわかめスープ</p>	<p>9 (木)</p> <p>冷凍みかん ポークしゅうまい3個 中華麺 スタミナラーメン</p>	<p>10 (金)</p> <p>もやしとえどなの炒め物 ぶりのみそ漬けフライ ごはん とりごぼろ汁</p>
<p>13 (月)</p> <p>沖縄黒糖ゼリーミックス とり肉の南蛮漬け わかめごはん 夏野菜のみそ汁</p>	<p>14 (火)</p> <p>チョコクリーム 枝豆とコーンのサラダ とり肉のマーメレードソースがけ 食パン ガンボスープ</p>	<p>15 (水)</p> <p>シークワーサーゼリー グンボーイリチャー 白身魚の塩籠田揚げ もずく汁</p>	<p>早寝・早起き・朝ごはん!</p> <p>しほすいきりうん! は</p>	

☆食缶やおかず入れは、熱いので中身が出ないように気をつけて運びましょう。(やけどに注意)