

2026ねん 7がつ こんだてよていひょう

だいごとくべつしえんがっこう

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
-------	------	-------	-------	-------

		1	2	3 せかいのりょうり①
こんげつ たなばた せかい りょうり どうしょう 今月は、セタメニューや世界の料理が登場します 		ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ わふうあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	コッペパン (キャラメルクリーム) ぎゅうにゅう ほうれんそうのオムレツ スパケチャ コーンスープ	ごはん  はっこうにゅう  チンジャオロース とうふときくらげのスープ

きゅうしよくのなかから「★」をさがしてみよう！

6	7 たなばたメニュー ★★	8 せかいのりょうり②	9	10
ごはん ぎゅうにゅう サワラのさいきょうやき きりこんぶのいために ひきにくともやしのごまみそしる	ごはん  ぎゅうにゅう スターコロケ たくあんとキャベツの あえもの たなばたじる マスカットゼリー	ナン  ぎゅうにゅう キーマカレー にくだんごとはるさめの スープ	まるパン ぎゅうにゅう チーズインハンバーグ フレンチサラダ トマトコンソメスープ	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう かぼちゃのいとこに

13	14 カミカミメニュー	15	16 せかいのりょうり③	17
ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ちゅうかスープ	ごはん  ぎゅうにゅう とうがん アジカツ ごもくきんぴら とうがんじる	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのおろしいため かきたまじる ひやしパイン	くらパン  ぎゅうにゅう  ミートボール ラタトゥイユ かぼちゃスープ	なつやさいカレー ぎゅうにゅう キャベツとツナのサラダ ソーダアイス

☆つごうにより、よこくなくこんだてのないようをへんこうすることがあります。ごりょうしよくください。

☆まいつき19日は「しよくいくのひ」

☆まいつき20日は「いばらきおいしおデイ（げんえんのひ）」

【夏野菜をたくさん食べよう！】

夏野菜とは、夏に収穫できておいしく食べられる旬の野菜のことです。

ビタミンなどの栄養がたくさん含まれていて、体の調子を整えてくれます。

水分も多く含むので熱くなった体を冷やしてくれる効果もあります。

