

2025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	4
	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ワンタンスープ ひやしパン	ごはん ぎゅうにゅう おやこに なすとあぶらあげの みそしる	くろパン ぎゅうにゅう タラフライ ラタトゥイユ コーンスープ	ごはん はっこうにゅう ぶたにくのおろしいため とうふとしいたけのスー プ

7	8	9	10	11
 ごはん ぎゅうにゅう ほしがたコロッケ にらともやしのごまずあえ たなばたすましじる マスカットゼリー	たっぷりなつやさい カレー ぎゅうにゅう ハムマリネサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしちみやき れんこんとこまつなの サラダ ごまみそしる	まるパン ぎゅうにゅう チーズインハンバーグ スパケチャ かぼちゃスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじスタミナやき ごもくきんぴら じゃがいもとたまねぎの みそしる

14	15	16	17	18
ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす かきたまスープ	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまず あんかけ レタスのスープ	 ごはん ぎゅうにゅう アジフライ ひじきのいために とうがんじる	チーズパン ぎゅうにゅう オムレツ カラフルサラダ ミネストローネ	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう かぼちゃのいとこに オレンジシャーベット

☆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。ごりょうしょうください。

【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。
 ビタミン類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。

