



7がつのこんだて



へいせい30ねん おおいずみひがししょうがっこう

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
	3 ポトフ にしょくあげパン コーンサラダ 	4 ジャガイモの そぼろに おぎごはん ふりかけ ごまずあえ すいか 	5 とうがんスープ はいがごはん さばのカレームニエル だいずのいそに 	6 そうめん スープ キラキラピラフ こまつなと コーンのソティー たなぼたゼリー
	9 ミネストローネ スープ ツナトースト フレンチサラダ 	10 すましじる えだまめごはん さいきょうやき やさいのからしあえ 	11 やさいの ナムル マーボーどん トマト 	12 ゆばいり すましじる ごもくずし おひたし てづくりおいおい デザート
	17 ぐだくさん みそしる おぎぎごはん あじふらい きゅうりのかおりづけ 	18 わかめサラダ いため ジャーチャーめん くだもの 	19 なすのみそしる きびごはん さけのレモンやき きんぴらごぼう トマト 	20 すいかポンチ はいがごはん ビーンズカレー そくせきづけ