

2026年7月

月	火	水	木	金
		1	2	3
		 ジャンバラヤ あおのりポテト うましおキャベツ 牛乳 ~アメリカこんだて~	 むぎごはん 豚キムチ丼 ワンタンスープ 牛乳	 ちらしずし たなばたじる とりにくのうめソース たなばたデザート 牛乳
6	7	8	9	10
 にくなんばんうどん こまつなとわかめのサラダ とうもろこし 牛乳	 はちみつレモントースト ポークビーンズ ひじきのマリネ 牛乳	 むぎごはん マーボーなすどうふ ちゅうかきゅうり れいとうみかん 牛乳	 なすとトマトのスパゲッティ カレーうましおポテト さわやかサラダ 牛乳	 じゅーしー さわらののりごまフライ にらたまじる 牛乳
13	14	15	16	17
 フラワーロール タコメンチ ジュリエンスープ ミルメーク 牛乳	 むぎごはん じゃがマーボー かいそうサラダ 牛乳	 むぎごはん 夏野菜カレー わかめサラダ モチクリームパン 牛乳		
20	21	22	23	24
27	28	29	30	