



盛り付け表



妻沼西中学校

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 妻沼野菜夏バテ予防和え / 手作りカツ ごはん / 味噌汁	2 こんにゃくサラダ / 大豆のかりかりあげ ごはん / 妻沼夏野菜のカレー	3 きなこあげパン / フロッコリーとユーンのサラダ ヨーグルト / ワンタンスープ	4 人参しいし / もずくのかきあげ 地粉うどん / 沖縄ソーキそば
7 ツナとひじきのサラダ / チキンカツ 子供パン / セタスープ	8 野菜炒め / さば塩麹焼き ごはん / 野菜輪	9 ナムル / 酢豚 ごはん / ユッケジャンスープ	10 海鮮塩焼きそば / ミートボールの甘辛煮 子供パン / フルーツポンチ	11 ほうれん草のサラダ / カルシウムバンケーキ 中華めん / ごまみそラーメン
14 ヘルシーサラダ / オムレツ チーズパン / ナスのアラビアータ	15 大豆の磯煮 / 手作りポテトコロッケ ごはん / チーズ / 大根の味噌汁	16 切干大根の炒煮 / 豚肉としばりの薬味ソース和え ごはん / ジャガ芋とわかめのみそ汁	17 	18

こんなしょうじょう
あったら、
夏バテかも…



ボーとしてしまう



しょくよくがわからない



おなかのちょうしがわるい



なつやさい あつ なつ の き
夏野菜で暑い夏を乗り切ろう!!!

