

7月 よていこんだてひょう

※献立は、食材等の都合により変更させていただく場合があります。

月	火	水	木	金
今月のおかまちメニューのテーマ みんなに伝えたい！とおかまの『キャンプ場』です。 テーマにちなんで、9日の給食では「キャンプ飯」が登場します。 お楽しみに！ 	1 くきわかめのサラダ あげぎょうざ2こ ごはん とうにゅうちゃんぽんスープ	2 おまめのコロコロサラダ ハンバーグおろしソース コシヒカリごはん あつあげのみそしる	3 あさづけ つまりポークのハニージンジャーソテー ごはん なつのっぺ	4 いそかあえ いわしのピリカラスソース ごはん かぼちゃのとんじる
7 たなばたメニュー たなばたゼリー たんざくサラダ ソフトめん ミートソース	8 カリカリじゃこきゅうり あつあげとぶたにくのみそいため ごはん ワンタンスープ	9 とおかまちメニュー じゃがいものアヒージョふう チキンのピザやき コシヒカリごはん なつやさいのカーレースープ	10 ひじきのサラダ シイラフライ ごはん キャベツとふのみそしる	11 ゆかりあえ ごもくあつやきたまご えだまめごはん にくじゃが
14 しょうゆフレンチ あじのうめソースがけ ごはん もずくのみそしる	15 オクラのごまあえ とうふのにくみそあんかけ ごはん きりぼしだいこんのさわにじる	16 へるっしょメニュー なつやさいのレモンナムル かぐらなんばんみそでげんえんプルコギ ごはん トマトスンドゥブ	17 やさいのこんぶあえ まめみそ コシヒカリごはん かぼちゃのそぼろに	18 シークワサータルト えだまめサラダ けいはんのぐ ごはん けいはんのスープ のせてたべよう かけてたべよう
21 うみ 海の日 	22 キャベコーンサラダ ハニーレモンフライドチキン ごはん コンソメスープ	23 いとうりのしおこうじドレッシングサラダ さばのみそやき コシヒカリごはん うすくずじる	24 カクテルフルーツ なつやさいのキーマカレー ごはん	8/29 コーンとかいそうのサラダ セルフやきにくどんのぐ ごはん なつやさいのしおこうじスープ のせてたべよう

作ってみませんか？ 7月のメニューより 糸うりの塩麹ドレッシングサラダ

材料(4人分)

糸うり	80g
キャベツ	80g
きゅうり	50g
にんじん	20g

【ドレッシング】

塩麹	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/3
砂糖	小さじ2/3
りんご酢	大さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

作り方

- ①りんご酢、ごま油以外のドレッシングの調味料を加熱し、冷ます。冷めたら、りんご酢とごま油を加えてよく混ぜる。
- ②糸うりは、輪切りにしてゆでて冷水にとり、ほぐす。
- ③キャベツは細い短冊切り、きゅうり、にんじんは千切りにしてさつとゆでて水にとる。冷めたら、水気を切る。
- ④ドレッシングで材料を和える。

※給食では、キャベツやきゅうり、にんじんはゆでますが、ご家庭で作る際は生のままでもよいです。
※大量調理での分量となっておりますので、加減してください。

お知らせ

8月29日の献立は、飲用牛乳以外で食物アレルギー対応が必要な食材の使用はありません。

