



# 7月 献立もいっつけ表



月 火 水 木 金

## <長崎県の料理>

### 浦上そぼろ

14日(金)にです!!



## 長崎県の家庭の味

「そぼろ」とは長崎県の方言で「粗い千切り」の意味です。豚肉と千切りにした野菜を一緒に油で炒めた料理です。

3日 肉みそ とうもろこし  
中華メン 野菜  
ジャージャー麺 野菜のオープン焼き

4日 青菜とじゃこのサラダ  
ジャコをまぜてね チキンのこんがり焼き  
ジャンバラヤ トマトと卵のスープ

5日 イカとエビのチリソース煮  
二色揚げパン ワンタンスープ

6日 かんぴょうの和え物  
鯖のカレー風味焼き  
ごはん 冬瓜と豚肉の煮物

7日 華風和え 七夕春巻き  
キムチチャーハン 天の川スープ

10日 ビビンバ (肉炒め・サムル)  
ごはん レンフオアタン

11日 福神漬け ツナとゴマをまぜてね  
カレーライス ツナサラダ

12日 バンバンジーサラダ  
ささみをまぜてね  
じゃこのりトースト じゃがいものコンソメスープ煮

13日 冷凍みかん ゴーヤチャンプルー  
じゅーしー イカのごまマヨネーズ焼き

14日 浦上そぼろ ソフトカレイの竜田揚げ  
ごはん ピリ辛みそ汁  
食育の日の献立

18日 しょうゆ 冷奴 ゴマをまぜてね  
枝豆入りわかめごはん ごま酢あえ  
鶏肉のからあげ

3日(月) ~ 7日(金)  
給食100%食べよう! キャンペーン

1人1人が給食をしっかりと食べて、健康で暑い夏を乗り切りましょう