



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
ごはん ソフトカレイの竜田揚げ
ピリ辛みそ汁
食育の日の献立

18日 しょうゆ 冷奴
枝豆入りわかめごはん ゴマをまぜてね
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

