

7月 こんだてひょう



高岡市立牧野小学校

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん いかの かりんとうがらめ 青菜のコーンあえ きのこととうふの すまし汁	ごはん さけのずんだ焼き こんにやくのきんぴら かぼちゃのみそ汁 アンデスメロン	コッペパン ぶた肉と大豆の ケチャップあえ チーズ粉ふきいも ワカメスープ ブルーベリージャム	ごもくずし あげ出しとうふの ごまだれがけ 小松菜と キャベツのひたし 太きゅうり汁 七夕ゼリー 七夕献立	米粉入りパン じゃがいものピザ焼き 海そうサラダ イタリアンスープ ピーチシャーベット
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん わかさぎの なんばんづけ 青菜と切り干し大根の ひたし かきたま汁 なつとう 地場産品献立	ごはん とび魚の アーモンド衣あげ ひじきのいため煮 太きゅうりの そばろあんかけ 郷土食献立	セルフサンド しおきゅうり コーンチャウダー	ごはん かにシューマイ バンサンスー すどり	コッペパン タマナーチャンプルー 焼きハンバーグ ソーミン汁 冷とうパイ
15日	16日	17日	18日	19日
 海の日	ごはん さけのフレーク焼き 青菜のアーモンドあえ じゃがいもの そばろ煮 冷凍みかん	コッペパン すごもり卵 ジャーマンポテト フルーツカクテル アーモンド小魚 	白えびかきあげ丼 小松菜と生しいたけの ごまひたし じゃがいものみそ汁 プチトマト 高岡食19日の日	コッペパン わかとり肉の レモン焼き しおもみ ナスとトマトのパスタ フローズンヨーグルト
22日	23日	◎7月の地場産物は、ほうれん草・小松菜・生椎茸・玉ねぎ・ 太きゅうり・キャベツ・じゃがいもの予定です。 ※牛乳は毎日つきます ※都合により献立の一部を変更することがありますので、 ご了承ください。		
ごはん ぶた肉の スタミナソースかけ 三色ナムル ちゅうか風とうふ汁 すいか	むぎごはん 夏やさいのカレー あらびきウインナー こんぶづけ			

作ってみませんか？給食メニュー（6月の試食会の献立より）分量は1人分

ひじきチャーハン

ごはん	150g	ひじき	1g
ベーコン	5g	醤油	3cc
玉ねぎ・人参	10g	塩	1g
冷凍コーン	10g	こしょう	少々
ピーマン	10g	サラダ油	少々

- ①ごはんは醤油と塩少々(分量外)を加えて炊いておく。
- ②ひじきは水につけて戻し、短く切る。コーンは茹でる。
- ③ベーコンは細切り、玉ねぎ・人参・ピーマンは2cm長さの細切り。
- ④サラダ油でベーコン、野菜、ひじきを順に加えて炒め、味付け。
- ⑤④をごはんに混ぜる。