



がつ 7月のこんだてひょう



きょうたん ご しりつたん ばしょうがっこう
京丹後市立丹波小学校

月	火	水	木	金
がつ にち たなぼた 7月7日は、七夕です。 たなぼた たなぼた たなぼた 七夕にちなんで、七夕そうめん汁と七夕メロンゼリーがあります。 たの 楽しみですね♪			1 しろ 白ごはん や 焼きとり風 トマトの和風サラ ダ すまし汁	2 しそごはん なすとトマトのミ ートスパゲティ きゅうりとじゃこ のごま酢あえ メロン
5	6	7	8	9
しろ 白ごはん かぼちゃのグラタ ン シーフードサラダ なすのみそ汁	しろ 白ごはん トビウオのラビゴ ットソース なすの即席漬け	しろ 白ごはん イカの煮つけ なつ やさい 夏野菜のごま味噌 あ 和え たなぼた 七夕そうめん汁 たなぼた 七夕メロンゼリー	チャーハン 豚肉ときゅうりの 香味和え レタスと卵のスー プ	しろ 白ごはん なつ やさい 夏野菜ときのこの なんぼんづ 南蛮漬け ミニトマト じゃが芋のみそ汁
12	13	14	15	16
しろ 白ごはん ちくわのカレー煮 じゃが芋のそぼろ 煮 キャベツとピーマ ンの昆布和え	あお 青しそごはん 豚肉の梅ドレッシ ングあえ かきたま汁 ゆでとうもろこし	しろ 白ごはん しろみずかな 白身魚の南蛮漬け ゆかり漬け 豚肉とレタスのス ープ	しろ 白ごはん マーボー豆腐 ビーフンサラダ スイカ	しろ 白ごはん かぼちゃの春巻き 干草漬け トビウオのつみれ汁
19	20	21日から楽しい夏休みです。 まいにちあつ おち 毎日暑いと思いますが、3食しっかり食べて げんき す 元気いっぱい過ごしてくださいね。		
うみ ひ 海の日	しろ 白ごはん なつ やさい 夏野菜のカレー ツナときゅうりの和 え物 フルーツポンチ			

☆☆7月のメニュー【夏野菜ときのこの南蛮漬け】☆☆

材料 (4人分)

④・若鶏のもも肉(2cm角) 120g
 ・塩、こしょう 少々

⑩・かぼちゃ(5mmにスライス) 100g
 ・なす(乱切) 80g
 *アク抜きをしておく。
 ・エリンギ(長さ 1/2~1/3 に切り
 縦にスライス)
 *薄くなりすぎないように

・オクラ(斜め切り) 40g
 ・土生姜(せん切り) 4g

**夏野菜をたくさん
使った料理です。
おいしくいただき
ます☆**

- ④を素揚げする。
- ④にでん粉をつけて、油で揚げる。
- 水(20g)、砂糖(12g)、日本酒(10g)、濃口しょう油(14g)を煮たてる。
- ③に酢(14g)とオクラと土生姜を入れる。
- ④と⑩に④をかけてできあがり♪