

月	火	水	木	金
3 牛乳 麦ごはん マーボーなす さっぱりあえ 白菜スープ 小5欠食	4 牛乳 麦ごはん いなだのみそ漬け焼 じゃがいもカレーそぼろ 五目汁 中学2年欠食	5 牛乳 <b>かみかみ献立</b> 麦ごはん ししゃもフライ はりはり漬け みそ汁 (厚揚げ)	6 牛乳 コッペパン・いちごジャム ひまわり蒸し コールスローサラダ もやしのスープ	7 牛乳 ハヤシライス 大豆とiriこの磯あえ 冷凍みかん まつかぜ・つつじ欠食
10 牛乳 <b>七夕献立</b> 麦ごはん 星形メンチカツ チーズサラダ ★七夕汁 七夕ゼリー	11 牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが炒め 即席漬け かみなり汁	12 牛乳 麦ごはん めばるのから揚げ 梅ドレサラダ おから団子汁	13 牛乳 ミルクパン タンドリーチキン カラフルサラダ レタスとトマトのスープ	14 牛乳 キムタクごはん 鮭のマヨネーズ焼き のり酢あえ はるさめスープ <b>小3-1希望献立</b>
17 海の日 	18 牛乳 麦ごはん ★豚肉のおろしソース ポテトサラダ みそ汁 (豆腐)	19 牛乳 五目ごはん サゴシの幽庵焼き ごまあえ 沢煮椀 中学1・2年・小5欠食	20 牛乳 <b>小試食会</b> 抹茶揚げパン サイコロステーキ かみかみサラダ かきたま汁 中学1・2年欠食	21 牛乳 麦ごはん 山賊焼き 寒天サラダ ABCスープ ★レモンソーダゼリー <b>小3-2.3.4希望献立</b>
24 牛乳 麦ごはん ★黒豆コロッケ 炒り鶏 みそ汁 (大根)	25 牛乳 <b>まつもとの日</b> ★夏野菜カレー はるさめサラダ ★すいか 中学校終業式	26 牛乳 麦ごはん ささみのレモンソース シャキシャキポテトサラダ 和風ポトフ 中欠	27 牛乳 ピザトースト ツナサラダ 野菜のスープ 冷凍パイ 小学校終業式・中欠	こまめに水分補給をしましょう。 

都合により献立が変更になることがあります。

★小学校の読書旬間に合わせて、  
本に登場する料理を給食で味わいます。

- 7/10 七夕汁 「10びきのかえるの たなばた」
- 7/18 豚肉のおろしソース 「かぎばあさん」
- 7/21 レモンソーダゼリー 「ルルとララの きらきらゼリー」
- 7/24 黒豆コロッケ 「11びきのねこと あほうどり」
- 7/25 夏野菜カレー すいか 「はじめてのキャンプ」「すいかのめいさんち」

## おからだんごじる

材料[4人分]

おから	20g	白菜	40g
A  でんぷん	20g	にんじん	20g
水	20cc	ねぎ	12g
塩	少々	こまつな	20g
		油揚げ	20g
		煮干し	8g
		みそ	25g

作り方  
①鍋に煮干しでだしをとる。(600ccくらい)  
②白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、小松菜は2cmくらいに切り、ねぎは小口切りにする。  
③油揚げは油抜きして、短冊に切る。  
④だし汁ににんじんを入れて煮る。  
⑤おから団子をつくる。  
Aの材料を全て混ぜ合わせる。④のにんじんが煮えてきたら、丸めて鍋に入れていく。  
⑥白菜、油揚げ、小松菜、ねぎを加え、だし汁を加えて最後にみそを溶き入れる。