

7月献立表

令和3年度 ○○○学校（幼稚園）

今月の地元産食材は…米、赤米、サワラ、タコ、トビウオ、卵、ベーコン、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、トマト、葉ねぎ、にんにく、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、みそなど

みやづ食の日

2日（金）

宮津産たこのトマトスパゲッティ
大豆とほうれん草の炒め物
メロン

今月の食の日の食材は「たこ」と「にんにく」です！

7月2日は「半夏生」と呼ばれ、たこを食べる習慣があります。たこの足のよう大地にしっかり根が張るよという豊作を願って食べられています。

1日（木）

ごはん
鶏肉と高野豆腐の揚げ煮
のりのりほうれん草
うすくず汁

高野豆腐を油で揚げて、鶏肉と一緒に甘辛いたれでからめて作ります。

5日（月）

タコライス
たまねぎスープ
サーターアンダギー

ひき肉や玉ねぎ、ピーマン等のタコスの具材をご飯にのせた沖縄料理です！

6日（火）

ごはん
マーボー豆腐
モロッコ豆とコーンのかき揚げ
さくらんぼ

平べったい形が特徴の「モロッコ豆」を使ったかき揚げです！

7日（水）

ごはん
鶏肉のマヨネーズ焼き
切干とキャベツの中華炒め
セタそうめん汁

セタにちなんで、そうめんを天の川、にんじんを短冊、オクラを星に見立てています。

8日（木）

古代米のカラフルライス
冬瓜のすまし汁
きなこ豆

赤米を混ぜたご飯に豚肉や3種類のピーマン、玉ねぎ等を甘酢で絡めた具材をかけていただきます！

9日（金）

ごはん
クリスピーサワラ
キャベツのごま和え
沢煮椀

衣にコーンフレークをつけてサクッと揚げます。

12日（月）

ごはん
卵のカレーカップ
きゅうりのおかか和え
かぼちゃのみそ汁

ドライカレーの上に卵を落とし、蒸して作ります。

13日（火）

ごはん
たまねぎと芋の甘辛煮
きゅうりの酢の物
オレンジゼリー

海藻が原料のアガーを使って作ります。

14日（水）

コッペパン
トビウオとラタトゥイユのオープン焼き
キャベツのソテー
コンソメスープ

トビウオにトマトなどの野菜を炒め煮にしたラタトゥイユとマッシュポテトと一緒にカップに入れて焼きます！

15日（木）

枝豆とベーコンのチャーハン
もやしのナムル
春雨スープ

枝豆やベーコン、たまねぎ、にんじん、とうもろこしがいった、彩りのよい、チャーハンです。

16日（金）

ごはん
鶏肉のバーベキューソースがけ
ドレッシングサラダ
かぼちゃのスープ

旬のかぼちゃを使ったコンソメスープです。

19日（月）

夏野菜カレー
ほうれん草とひじきの炒め物
スイカ

今が旬のトマトやピーマン、かぼちゃを使ったカレーです！

20日（火）

終業式

いよいよ長い夏休みが始まります。休みの間も朝昼晩の食事を大切に、規則正しい生活を心がけて気持ちよく過ごしましょう。暑い日が続きますので、水分をしっかりと取りましょう。

レシピ教えて！の声がありました

『実えんどうチャーハン』(5月19日のメニュー)

【材料(4人分)】

・米	2合
・ベーコン	60g
・たまねぎ	1/4個
・にんじん	1/5本
・実えんどう	20g
・葉ねぎ	20g
・たまご	1個
・なたね油	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ1
・中華スープの素	4g
・食塩	少々

A



【作り方】

- ① ベーコンを短冊に、たまねぎ、にんじんをみじん切り、葉ねぎを小口切りにする。
- ② フライパンに油をひき、卵を炒る。
- ③ ベーコン、たまねぎ、にんじん、実えんどうを加えて炒める。
- ④ 炊きあがったごはんを加えて炒め、Aで味付けをして完成！

『ジャージャー麺』(5月26日のメニュー)

【材料(4人分)】

・中華麺	4玉
・豚ひき肉	160g
・酒	小さじ1
・にんにく	2g
・しょうが	2g
・トウバンジャン	0.4g
・なたね油	小さじ1
・たまねぎ	1/2個
・干しいたけ	4g
・たけのこ	40g
・水	60g
・砂糖	6g
・こいくちしょうゆ	大さじ1
・みそ	大さじ1
・中華スープの素	4g
・かたくり粉	8g
・ごま油	小さじ1
・きゅうり	1/2本
・もやし	40g
・にんじん	1/5本

A

B

C



【作り方】

- ① にんにく、しょうが、しいたけはみじん切り、たまねぎは5mmのスライス、キャベツは8mmのスライス、たけのこ、きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、麺とCを茹でておく。
- ③ 別の鍋に油を入れ、豚ひき肉にAを加えて炒め、さらに、たまねぎ、しいたけ、たけのこを加えて炒める。
- ④ 火が入ったら、Bを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ごま油を入れ、肉みそのできあがり！
- ⑥ 皿に麺を入れ、肉みそをかけて、Cの茹で野菜をのせて完成！