

# 令和2年7月

月	火	水	木	金	
		1 菜飯 かんぴょうサラダ ホキのコーン焼き 高野豆腐の煮物	2 ミルクパン 黄桃 チリビーンズ オニオンドレッシングサラダ	3 あじのカレー揚げ 万願寺甘とうの炒め物 トマト	
	6 星形コロッケ 枝豆サラダ みそ風味スープ	7 とりそぼろ寿司 天の川汁 フルーツ和え	8 さばの塩焼き ごま和え ひじきの炒り煮	9 コッパン わかめサラダ とり肉のバーベキューソース レモン塩ちゃんこ風スープ	10 ちくわの磯辺揚げ 甘酢和え 豚汁
					
13 セルフキムタクご飯 きゅうりの香り漬け 春雨スープ	14 とり肉のから揚げ しょうゆこうじのすまし汁 かつお和え	15 さわらの照り焼き 切干大根の梅和え 豆腐のみそ汁	16 味付けパン 豚ひれカツ(ソース) ポトフ すいか	17 さけの塩焼き マカロニサラダ たぬき汁	
					
20 中華丼 揚げしゅうまい 大根ナムル	21 すき焼き風煮 しそ和え パインアップル	22 麦ごはん ツナサラダ 夏野菜のチキンカレーライス シークワーサーゼリー	<div style="text-align: center;"> <h2>☆七夕☆</h2>  <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; background-color: yellow;">                         今月は7日の七夕献立を紹介します☆彡                     </div> </div>		
					

## 天の川汁(4人分)

- ①にんじん(1/2本)は千切り、玉ねぎ(小1/2個)は薄切り、※オクラ(3本)はサッとゆでて小口切りにする。
- ②煮干し(5g)とかつお節(10g)でだし(1人130ml)を取る。
- ③だし汁に、にんじんと玉ねぎを加えて煮る。
- ④火が通ったら、※魚そうめん(80g)とオクラを加え、薄口しょうゆ(小さじ2)、みりん(小さじ1)塩少々で調味する。

※そうめん状のかまぼこ「魚そうめん」を天の川に、オクラの切り口を星に見立て七夕の夜空を再現しました  
☆彡

## フルーツ和え

- ①みかんシロップ漬け、パイナップルシロップ漬け、星形ナタデココ(すべて同量)をパイナップルの缶汁と一緒に和える。

## とりそぼろ寿司(酢めし2合分)

- ①※きゅうり(小1本)は千切りにし、塩をふり水気をしぼっておく。
- ②干しいたけ(1個)とかんぴょう(10g)は水で戻して細かく刻む。
- ③にんじん(1/2本)は千切りにする。
- ④鍋に油を熱し、鶏ひき肉(150g)を炒め、色が変わったらにんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤しいたけ、かんぴょうも加え、砂糖(大さじ1)しょうゆ(小さじ2)、酒(小さじ1)、みりん(小さじ1/2)、で調味し、煮詰める。
- ⑥酢めしの上に具、きゅうり、錦糸たまごの載せ、きれいに盛り付けよう!

※給食で使用するきゅうりは火を通してあります。