






9 月中学校給食献立

舞鶴市立城南中学校

<p>1日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のベーコン炒め</td> <td>ブロッコリーのごま和え</td> </tr> <tr> <td>粉ふき芋</td> <td>鶏のチリマヨソース</td> </tr> </table>	小松菜のベーコン炒め	ブロッコリーのごま和え	粉ふき芋	鶏のチリマヨソース	<p>3日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうサラダ</td> <td>牛肉と糸こんにの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table>	かんぴょうサラダ	牛肉と糸こんにの炒め煮	肉みそ	鮭の塩焼き	<p>4日(金) 麦ごはん 全曜日ほどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>りんごゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>とんかつ</td> </tr> </table> <p>カレー カリカレーにして食べよう。</p>	グリーンサラダ	りんごゼリー	福神漬け	とんかつ	<p>5日(土) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>フルーツ杏仁</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中</p>	野菜炒め	フルーツ杏仁	パキパキきゅうり	揚げギョーザ	<p>7日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草のコーン炒め</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>白身魚フライタルタルソース</td> </tr> </table>	ほうれん草のコーン炒め	さつまいものチーズ焼き	ミニゼリー	白身魚フライタルタルソース
小松菜のベーコン炒め	ブロッコリーのごま和え																							
粉ふき芋	鶏のチリマヨソース																							
かんぴょうサラダ	牛肉と糸こんにの炒め煮																							
肉みそ	鮭の塩焼き																							
グリーンサラダ	りんごゼリー																							
福神漬け	とんかつ																							
野菜炒め	フルーツ杏仁																							
パキパキきゅうり	揚げギョーザ																							
ほうれん草のコーン炒め	さつまいものチーズ焼き																							
ミニゼリー	白身魚フライタルタルソース																							
<p>8日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げの卵とじ</td> <td>かぼちゃサラダ</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>豚肉と万願寺のみそ炒め</td> </tr> </table> 	油揚げの卵とじ	かぼちゃサラダ	梅干し	豚肉と万願寺のみそ炒め	<p>9日(水) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>ぶどう</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table> <p>ひじきは骨を強くするカルシウム、腸をキレイにする食物せんい、皮膚を健康に保つビタミンAを多く含む食品です。</p>	キャベツと水菜のごまサラダ	五目豆	ぶどう	鶏の唐揚げ	<p>10日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>	切干大根のあっさりナムル	オレンジ	白菜キムチ	春巻き	<p>11日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺とこんにゃくの炒め煮</td> <td>小松菜のおひたし</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>さばのカレーフライ</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> <p>全曜日ほどカレーの日</p> 	万願寺とこんにゃくの炒め煮	小松菜のおひたし	つぼ漬け	さばのカレーフライ					
油揚げの卵とじ	かぼちゃサラダ																							
梅干し	豚肉と万願寺のみそ炒め																							
キャベツと水菜のごまサラダ	五目豆																							
ぶどう	鶏の唐揚げ																							
切干大根のあっさりナムル	オレンジ																							
白菜キムチ	春巻き																							
万願寺とこんにゃくの炒め煮	小松菜のおひたし																							
つぼ漬け	さばのカレーフライ																							
<p>14日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>ビビンバ</td> </tr> </table> <p>京都府内産和牛を使用します。いつもより高級なお肉です。 ごはんに合わせて食べよう。</p>	大豆と煮干しの揚げ煮	わかめ和え	コーン炒め	ビビンバ	<p>15日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>なす入りナポリタン</td> <td>コールスローサラダ</td> </tr> <tr> <td>スパイシービーンズ</td> <td>白身魚のキャロット焼き</td> </tr> </table> <p>ミックスビーンズを油で揚げ、スパイシーパウダーをまぶします。</p>	なす入りナポリタン	コールスローサラダ	スパイシービーンズ	白身魚のキャロット焼き	<p>16日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものそぼろ煮</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>	じゃがいものそぼろ煮	ほうれん草のごま和え	きな粉団子	ちくわの磯辺揚げ	<p>17日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チリコンカン</td> <td>キャベツのサラダ</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>鶏の香草焼きブロッコリー</td> </tr> </table>	チリコンカン	キャベツのサラダ	みかん缶	鶏の香草焼きブロッコリー	<p>18日(金) 麦ごはん 全曜日ほどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>フルーツとゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃひき肉フライ</td> </tr> </table> <p>ポークカレー</p>	イタリアンサラダ	フルーツとゼリー	福神漬け	かぼちゃひき肉フライ
大豆と煮干しの揚げ煮	わかめ和え																							
コーン炒め	ビビンバ																							
なす入りナポリタン	コールスローサラダ																							
スパイシービーンズ	白身魚のキャロット焼き																							
じゃがいものそぼろ煮	ほうれん草のごま和え																							
きな粉団子	ちくわの磯辺揚げ																							
チリコンカン	キャベツのサラダ																							
みかん缶	鶏の香草焼きブロッコリー																							
イタリアンサラダ	フルーツとゼリー																							
福神漬け	かぼちゃひき肉フライ																							
<p>23日(水) 鮭チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の中華煮</td> <td>ポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鶏の照り焼き</td> </tr> </table>	高野豆腐の中華煮	ポテトサラダ	パイン缶	鶏の照り焼き	<p>24日(木) ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>ひじきと万願寺のピリ辛炒め</td> <td>シルバーサラダ</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>ツバスのおろしソースかけ</td> </tr> </table> 	ひじきと万願寺のピリ辛炒め	シルバーサラダ	わらび餅	ツバスのおろしソースかけ	<p>25日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ハヤシルウ</p>	コーンサラダ	フルーツミックス	うずら卵煮	コロッケ		<p>28日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ウィンナーポテト</td> <td>ポパイサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>カマスフライかけソース</td> </tr> </table> <p>冬瓜のスパイシースープ</p> 	ウィンナーポテト	ポパイサラダ	チーズ	カマスフライかけソース				
高野豆腐の中華煮	ポテトサラダ																							
パイン缶	鶏の照り焼き																							
ひじきと万願寺のピリ辛炒め	シルバーサラダ																							
わらび餅	ツバスのおろしソースかけ																							
コーンサラダ	フルーツミックス																							
うずら卵煮	コロッケ																							
ウィンナーポテト	ポパイサラダ																							
チーズ	カマスフライかけソース																							
<p>29日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>ココロコ大学芋</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>厚揚げのホイコーロウ</td> </tr> </table>	もやしとほうれん草のナムル	ココロコ大学芋	きゅうり漬け	厚揚げのホイコーロウ	<p>30日(水) 鶏飯</p> <table border="1"> <tr> <td>野沢菜和え</td> <td>かぼちゃのうま煮</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>さんまの塩焼き</td> </tr> </table> <p>サンマは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋が旬の魚です。</p>	野沢菜和え	かぼちゃのうま煮	枝豆	さんまの塩焼き	<p>☆ 暑さの中、熱中症予防には早めの水分補給が大切です！ 冷たすぎる飲み物をひかえ、少しずつこまめに飲むのが効果的です。 ☆ 毎日、牛乳がつかます。暑さに負けない体をつくるためにも牛乳を飲みましょう。 ☆ 体育祭前には外での活動が多くなります。食べる前には手洗いをしっかりしましょう。</p> 			<p>～今月の地産地消～</p> <p>○サバ ○ツバス ○カマス ○万願寺甘とう</p> <p>京都府より補助金をいただいて 9月14日に京都府内産の和牛を</p>											
もやしとほうれん草のナムル	ココロコ大学芋																							
きゅうり漬け	厚揚げのホイコーロウ																							
野沢菜和え	かぼちゃのうま煮																							
枝豆	さんまの塩焼き																							