

# 8・9 月中学校給食献立



舞鶴市立城南中学校

<p><b>2学期がスタートします。</b> 1日3回の食事を決まった時間にとり、生活リズムを整えましょう。ジュースやアイスなど砂糖の取り過ぎはだるさの原因になるのでほどほどにし、水分補給はお茶か水、必要に応じてスポーツドリンクなどを利用しましょう。</p>	<p>29日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>ぶどう</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	小松菜のごま和え	きんぴらごぼう	ぶどう	豚肉のかりん揚げ	<p>30日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんしりしり</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>	にんじんしりしり	きゅうりのわかめ和え	杏仁豆腐	揚げギョーザ	<p>31日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マーボナス</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>ツバスの万願寺ソースかけ</td> </tr> </table> <p>8月31日は「やさしい日」野菜をもりもり食べよう!</p>	マーボナス	フルーツ白玉	ミニトマト	ツバスの万願寺ソースかけ	<p>1日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>ハムカツ</td> </tr> </table> <p>夏野菜カレー</p>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	福神漬	ハムカツ				
小松菜のごま和え	きんぴらごぼう																							
ぶどう	豚肉のかりん揚げ																							
にんじんしりしり	きゅうりのわかめ和え																							
杏仁豆腐	揚げギョーザ																							
マーボナス	フルーツ白玉																							
ミニトマト	ツバスの万願寺ソースかけ																							
イタリアンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬	ハムカツ																							
<p>4日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>枝豆</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>チャプチェ</td> </tr> </table>	肉団子のケチャップあん	枝豆	パキパキきゅうり	チャプチェ	<p>5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>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>とんかつ添えキャベツかけソース</td> </tr> </table>	もやしとほうれん草のナムル	ひじき煮	梅干し	とんかつ添えキャベツかけソース	<p>6日(水) こぎつねごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>しらたきのつるつる炒め</td> <td>しんこ和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table> <p>新メニュー</p>	しらたきのつるつる炒め	しんこ和え	みかん缶	さばの塩焼き	<p>7日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のベーコン炒め</td> <td>焼きとうもろこし</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬</td> <td>油淋鶏</td> </tr> </table>	小松菜のベーコン炒め	焼きとうもろこし	つぼ漬	油淋鶏	<p>8日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>梨ゼリー</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ハヤシルウ</p>	ポパイサラダ	梨ゼリー	コーン炒め	コロッケ
肉団子のケチャップあん	枝豆																							
パキパキきゅうり	チャプチェ																							
もやしとほうれん草のナムル	ひじき煮																							
梅干し	とんかつ添えキャベツかけソース																							
しらたきのつるつる炒め	しんこ和え																							
みかん缶	さばの塩焼き																							
小松菜のベーコン炒め	焼きとうもろこし																							
つぼ漬	油淋鶏																							
ポパイサラダ	梨ゼリー																							
コーン炒め	コロッケ																							
<p>11日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>豚肉とキャベツのホイコウロ</td> </tr> </table>	切干大根のあっさりナムル	さつまいものチーズ焼き	きゅうり漬	豚肉とキャベツのホイコウロ	<p>12日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>マーボ豆腐</p>	春雨サラダ	オレンジ	ブロッコリー	春巻き	<p>13日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チンジャオロースー</td> <td>キャベツのしそ和え</td> </tr> <tr> <td>ぶどう</td> <td>白身魚フライタルタルソース</td> </tr> </table>	チンジャオロースー	キャベツのしそ和え	ぶどう	白身魚フライタルタルソース	<p>14日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアンサラダ</td> <td>青菜炒め</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鶏肉のオレンジソース</td> </tr> </table>	マセドアンサラダ	青菜炒め	パイン缶	鶏肉のオレンジソース	<p>15日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>ミニヨーグルトゼリー</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	ツナサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	ミニヨーグルトゼリー	ドライカレーの具
切干大根のあっさりナムル	さつまいものチーズ焼き																							
きゅうり漬	豚肉とキャベツのホイコウロ																							
春雨サラダ	オレンジ																							
ブロッコリー	春巻き																							
チンジャオロースー	キャベツのしそ和え																							
ぶどう	白身魚フライタルタルソース																							
マセドアンサラダ	青菜炒め																							
パイン缶	鶏肉のオレンジソース																							
ツナサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																							
ミニヨーグルトゼリー	ドライカレーの具																							
<p>~今月の地産地消~ <b>8月31日(木) ツバス</b> <b>9月21日(木) いわし</b></p> <p>ツバスは成長とともに呼び名が変わる出世魚です。ツバス、ハマチ、マルゴ、ブリと出世します。</p>	<p>19日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>粉ふき芋</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>豚肉の生姜炒め</td> </tr> </table>	キャベツと水菜のごまサラダ	粉ふき芋	ミニトマト	豚肉の生姜炒め	<p>20日(水) 鮭チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table>	もやし炒め	ポテトサラダ	うずら卵煮	鶏肉の照り焼き	<p>21日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺とこんにゃくの炒め煮</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>いわしのみりん焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	万願寺とこんにゃくの炒め煮	ほうれん草のごま和え	わらび餅	いわしのみりん焼き	<p>22日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>みかんゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p>	コーンサラダ	みかんゼリー	福神漬	かぼちゃ挽肉フライ				
キャベツと水菜のごまサラダ	粉ふき芋																							
ミニトマト	豚肉の生姜炒め																							
もやし炒め	ポテトサラダ																							
うずら卵煮	鶏肉の照り焼き																							
万願寺とこんにゃくの炒め煮	ほうれん草のごま和え																							
わらび餅	いわしのみりん焼き																							
コーンサラダ	みかんゼリー																							
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ																							
<p>25日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとツナのサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>牛丼の具</td> </tr> </table> <p>新メニュー</p> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	かんぴょうとツナのサラダ	五目豆	黄桃缶	牛丼の具	<p>26日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ナポリタンスパゲティ</td> <td>グリーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table> <p>パン粉の衣にオイルをかけてオーブンで焼きます。油で揚げるよりヘルシーです。</p>	ナポリタンスパゲティ	グリーンサラダ	チーズ	チキンカツレツかけソース	<p>27日(水) 鶏飯</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>かぼちゃサラダ</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>さんまの塩焼き</td> </tr> </table> <p>さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋が旬の魚です。</p>	野菜炒め	かぼちゃサラダ	みかん缶	さんまの塩焼き	<p>28日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>まめまめサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>中華丼の具</p> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	まめまめサラダ	切干大根の煮物	ミニグレープゼリー	ちくわの磯辺揚げ	<p>29日(金) 麦ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>里芋の甘辛揚げ</td> <td>ブロッコリーサラダ</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>ハンバーグ和風のソース</td> </tr> </table> <p>お月見献立です。今年は9月29日が十五夜です。ススキや団子、里芋などをお供えて秋の収穫に感謝し</p>	里芋の甘辛揚げ	ブロッコリーサラダ	きな粉団子	ハンバーグ和風のソース
かんぴょうとツナのサラダ	五目豆																							
黄桃缶	牛丼の具																							
ナポリタンスパゲティ	グリーンサラダ																							
チーズ	チキンカツレツかけソース																							
野菜炒め	かぼちゃサラダ																							
みかん缶	さんまの塩焼き																							
まめまめサラダ	切干大根の煮物																							
ミニグレープゼリー	ちくわの磯辺揚げ																							
里芋の甘辛揚げ	ブロッコリーサラダ																							
きな粉団子	ハンバーグ和風のソース																							

\* 牛乳は毎日つきます。 \* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

