

# 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>  <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。</b></p> <p>☆熱中症予防には早めの水分補給が大切です！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。ジュースやアイスなどはほどほどに。          ☆暑さに負けない体をつくるためにも、毎日牛乳を飲みま</p>		<p><b>8月31日はやさいの日！</b>              舞鶴の特産品「万願寺甘とう」が旬の時期です。給食にも登場します。ほかに、なすやきゅうり、トウモロコシなどの夏野菜には水分が多く含まれていて体温を下げる効果があります。旬の野菜を積極的に食べて元気に過ごしましょう。</p>		<p>29日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>チンジャオロースー</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	チンジャオロースー	ぶどう	豚肉のかりん揚げ	<p>30日(金) 麦ごはん <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">全曜日ほどカレーの日</span></p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</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>		コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬	ハムカツ														
小松菜のごま和え	チンジャオロースー																												
ぶどう	豚肉のかりん揚げ																												
コーンサラダ	レモンゼリー																												
福神漬	ハムカツ																												
<p>2日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>ミニ青りんごゼリー</td> <td>チャブチェ</td> </tr> </table>		肉団子のケチャップあん	ブロッコリーのおかか和え	ミニ青りんごゼリー	チャブチェ	<p>3日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツとちくわのサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table>		キャベツとちくわのサラダ	切干大根の煮物	ミニトマト	チキンカツレツかけソース	<p>4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>5日(木) ごはん <span style="float: right;">ヨーグルト</span></p> <table border="1"> <tr> <td>コールスロースーサラダ</td> <td>枝豆 </td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>ツバスの万願寺ソースかけ </td> </tr> </table>		コールスロースーサラダ	枝豆	肉みそ	ツバスの万願寺ソースかけ	<p>6日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>チキンライスの具</td> </tr> </table> <p>コンソメスープ </p> <p><span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">ごはんに入れて食べよう。</span></p>		ごぼうサラダ	のり豆ポテト	黄桃缶	チキンライスの具
肉団子のケチャップあん	ブロッコリーのおかか和え																												
ミニ青りんごゼリー	チャブチェ																												
キャベツとちくわのサラダ	切干大根の煮物																												
ミニトマト	チキンカツレツかけソース																												
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																												
コールスロースーサラダ	枝豆																												
肉みそ	ツバスの万願寺ソースかけ																												
ごぼうサラダ	のり豆ポテト																												
黄桃缶	チキンライスの具																												
<p>9日(月) ごはん、かつおぶりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアンサラダ</td> <td>青菜炒め</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>鶏肉のおろしソースかけ</td> </tr> </table>		マセドアンサラダ	青菜炒め	チーズ	鶏肉のおろしソースかけ	<p>10日(火) 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>うずら卵煮</td> <td>ビビンバの具 </td> </tr> </table> <p><span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">ごはんに入れて食べよう。</span></p>		ツナサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	うずら卵煮	ビビンバの具	<p>11日(水) こぎつねごはん <span style="float: right;">給食なし加佐中</span></p> <table border="1"> <tr> <td>しらたきのつるつる炒め</td> <td>パキパキきゅうり</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table>		しらたきのつるつる炒め	パキパキきゅうり	わらび餅	鮭の塩焼き	<p>12日(木) 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>つぼ漬</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	つぼ漬	とんかつ添えキャベツかけソース	<p>13日(金) 麦ごはん</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>マーボー </p>		春雨サラダ	オレンジ	ブロッコリー	春巻き
マセドアンサラダ	青菜炒め																												
チーズ	鶏肉のおろしソースかけ																												
ツナサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																												
うずら卵煮	ビビンバの具																												
しらたきのつるつる炒め	パキパキきゅうり																												
わらび餅	鮭の塩焼き																												
もやしとほうれん草のナムル	ひじき煮																												
つぼ漬	とんかつ添えキャベツかけソース																												
春雨サラダ	オレンジ																												
ブロッコリー	春巻き																												
<p>外での活動の後や食事の前にはハンドソープ等を使ってしっかり手洗いしましょう！ </p>		<p>17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>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>粉ふき芋</td> <td>豚肉の生姜炒め</td> </tr> </table> <p><span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">お月見献立です。今年9月17日は今年15夜です。ススキや団子、里芋などをお供えして秋の収穫に感謝し</span></p>		キャベツと水菜のごまサラダ	フルーツ白玉	粉ふき芋	豚肉の生姜炒め	<p>18日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table>		もやし炒め	五目豆	ミニトマト	鶏の唐揚げ	<p>19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>しんこ和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table>		万願寺とこんにゃくの炒め煮	しんこ和え	みかん缶	さばのみそ煮	<p>20日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>梨ゼリー</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>コロケ</td> </tr> </table> <p>ハヤシルウ </p> <p><span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ごはんのせて食べよう。</span></p>		グリーンサラダ	梨ゼリー	コーン炒め	コロケ				
キャベツと水菜のごまサラダ	フルーツ白玉																												
粉ふき芋	豚肉の生姜炒め																												
もやし炒め	五目豆																												
ミニトマト	鶏の唐揚げ																												
万願寺とこんにゃくの炒め煮	しんこ和え																												
みかん缶	さばのみそ煮																												
グリーンサラダ	梨ゼリー																												
コーン炒め	コロケ																												
<p>24日(火) ごはん、お米と野菜のふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>ナポリタンスパゲティ</td> <td>ポパイサラダ</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>白身魚フライタルタルソー</td> </tr> </table>		ナポリタンスパゲティ	ポパイサラダ	ブロッコリー	白身魚フライタルタルソー	<p>25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>ミニグレープゼリー</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>		野菜炒め	かぼちゃサラダ	ミニグレープゼリー	ちくわの磯辺揚げ	<p>26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>さつまいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>厚揚げのホイコーロウ</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	厚揚げのホイコーロウ	<p>27日(金) 麦ごはん <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">全曜日ほどカレーの日</span></p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアン</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>キーマカレー </p> <p><span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ごはんのせて食べよう。</span></p>		イタリアン	レモンゼリー	福神漬	かぼちゃ挽肉フライ	<p>30日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のコーン炒め</td> <td>ポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>豚肉のアンダレス</td> </tr> </table>		小松菜のコーン炒め	ポテトサラダ	パイン缶	豚肉のアンダレス
ナポリタンスパゲティ	ポパイサラダ																												
ブロッコリー	白身魚フライタルタルソー																												
野菜炒め	かぼちゃサラダ																												
ミニグレープゼリー	ちくわの磯辺揚げ																												
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	厚揚げのホイコーロウ																												
イタリアン	レモンゼリー																												
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ																												
小松菜のコーン炒め	ポテトサラダ																												
パイン缶	豚肉のアンダレス																												

\* 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。

