

# 8・9 月中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>27日(月)ごはん</p> <p>冬瓜のあんかけ 手作りゼリー</p> <p>佐波賀大根のピリ辛炒め 冷やしごましゃぶ</p> <p>みそ汁</p> <p>「佐波賀大根」は舞鶴市佐波賀地区に伝わる伝統野菜です。</p>	<p>28日(火)ごはん</p> <p>わかめ和え ぶどう</p> <p>ごまじゃこ 豚キムチ丼</p> <p>スーミータン</p> <p>ごはんにのせて食べよう。</p>	<p>29日(水)牛肉とごぼうの混ぜご飯</p> <p>小松菜のおひたし 五目豆</p> <p>みかんゼリー 鮭の塩焼き</p>	<p>30日(木)ごはん</p> <p>チンジャオロースー キャベツとにんじんのさっぱり和え</p> <p>梅干し ツバスの竜田揚げ ブロッコリーの昆布茶和え</p>	<p>31日(金)麦ごはん</p> <p>ハムサラダ フルーツミックス</p> <p>福神漬け トビウオのフライ</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <p>夏野菜カレー</p>
<p>1日(土)ごはん</p> <p>ポパイサラダ コーン炒り卵</p> <p>みかん缶 なすと万願寺甘とうのミートグラタン</p>	<p>3日(月)ごはん</p> <p>ポークビーンズ ほうれん草のおひたし</p> <p>こんにゃくのおかか煮 白身魚のピリッとソース</p>	<p>4日(火)ごはん</p> <p>もやしとほうれん草のナムル ひじきの煮物</p> <p>野沢菜漬け ごまカツキャベツソース</p> <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繊維、皮膚を健康に保つビタミンAを多く含む食品です。</p>	<p>6日(木)ごはん</p> <p>中華サラダ 焼きとうもろこし</p> <p>白菜キムチ 揚げ餃子</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>7日(金)麦ごはん</p> <p>さつまいものチーズ焼き ごぼうサラダ</p> <p>ミニトマト ドライカレーの具</p> <p>卵スープ</p> <p>給食なし 青葉中 和田中</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <p>ごはんにまぜて食べよう。</p>
<p>10日(月)ごはん</p> <p>ほうれん草とコーンのバター炒め フルーツ白玉</p> <p>きゅうり漬け 白身魚フライタルタルソース</p>	<p>11日(火)ごはん</p> <p>じゃがいものうま煮 ブロッコリーのごま和え</p> <p>佃煮昆布 豚肉のみそ炒め</p>	<p>12日(水)五目チャーハン</p> <p>シルバーサラダ オレンジ</p> <p>枝豆 肉団子の野菜あんかけ</p>	<p>13日(木)ごはん</p> <p>高野豆腐の卵とじ 大学芋</p> <p>キャベツの即席漬け 白身魚のピリ辛焼き</p>	<p>14日(金)麦ごはん</p> <p>コーンサラダ 杏仁豆腐</p> <p>福神漬け かぼちゃひき肉フライ</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <p>ポークカレー</p>
<p>18日(火)ごはん</p> <p>大豆と煮干しの揚げ煮 キャベツのナムル</p> <p>ぶどう ピピンバ</p> <p>ごはんにまぜて食べよう。</p>	<p>19日(水)かやくごはん</p> <p>揚げ里芋のそぼろあんかけ 小松菜のごま和え</p> <p>抹茶わらび餅 さばの塩焼き</p>	<p>20日(木)ごはん</p> <p>にんじんとツナの卵とじ グリーンサラダ</p> <p>チーズ 鶏の照り焼きブロッコリー</p> <p>冬瓜のスパイシースープ</p>	<p>21日(金)麦ごはん、しそふりかけ</p> <p>こんにゃくと万願寺甘とうの炒め煮 みたらし団子</p> <p>パキパキきゅうり アジフライキャベツ、ソース</p> <p>旧暦の8月15日が中秋の名月です。今年は9月25日です。ススキや団子をお供えて秋の収穫に感謝します。</p>	<p>25日(火)ごはん</p> <p>もやし炒め じゃがいものサラダ</p> <p>肉みそ さんまのかば焼き</p> <p>サンマは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋が旬の魚だということが分かりますね。</p>
<p>26日(水)鮭チャーハン</p> <p>切干大根のあっさりナムル カラフル炒り卵</p> <p>ミニゼリー 竹輪のカレー揚げ</p>	<p>27日(木)ごはん</p> <p>スイートサラダ 小松菜のじゃこ炒め</p> <p>パイン缶 鶏のチリソース和え</p>	<p>28日(金)麦ごはん</p> <p>イタリアンサラダ レモンゼリー</p> <p>コーン炒め コロケ</p> <p>ハヤシルウ</p>	<p>☆ 暑さの中、熱中症予防には早めの水分補給が大切です！</p> <p>☆ 毎日、牛乳はつきます。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。</p> <p>☆ 体育祭の練習で、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>○トビウオ ○ツバス ○アジ ○万願寺甘とう ○佐波賀大根</p> <p>地元の旬の食材は新鮮でおいしく、栄養価も高いです。</p>	

