



れいわがねんど  
令和元年度

きゅうしょくこんだて  
8・9月 給食 献立



舞鶴市立吉原小学校

<めあて>

しょうぶ からだ つく  
○丈夫な体を作ろう、



まだまだ、暑い日が続きますが、運動会練習も始まります。しっかりと食事と水分をとりましょう。

はやね 早起き ・ 早起き ・ 朝ごはん



牛乳は毎日付きます。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
・鯖のみそ煮 ・かぼちゃのそぼろ煮	・鶏めし ・ししゃもの香味揚げ ・厚揚げのみそ汁	・そうめん チャンプル ・パインサラダ	・キーマンカレー ・かんぴょうサラダ ・福神漬け	・なすと万願寺のミートスパゲティ ・コーンサラダ
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
・わかめと梅のご飯 ・ツバスの万願寺ソース ・さつま汁 地)ツバス	・こぎつねご飯 ・とり天 ・すまし汁	・カレービーンズ ・フレンチサラダ	・うさぎハンバーグ デミグラスソース かけ ・お月見汁	・ちゃんぽん麺 ・胡麻和え ・いちごジャム
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
敬老の日	・キムタクご飯 ・がんもの含め煮 ・じゃが芋のみ汁	・白身魚のキャロット焼き ・ミネストローネ	・中華丼 ・大豆と煮干しの揚げ煮	・アジフライ ・添え野菜 ・レタスとトマトのスープ 地)アジ
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
秋分の日	・へしこチャーハン ・焼売 ・春雨スープ 地)へしこ	・なす入り ミートグラタン ・野菜スープ	・夏野菜マーボー ・小松菜のじゃこ炒め	・シュガー揚げパン ・胡麻酢和え ・かきたま汁
30日(月)				
振替休業日(10/5)				

(米飯)

(減量ご飯)

(加工パン)

(麦入りご飯)

(規格パン)

へしこ = 魚(サバ) + 塩漬け + ぬか漬け



乳酸菌のはたらきがへしこ特有のうまみや香りを作り出し、雑菌の繁殖をおさえて、長期保存を可能にしています。

さば以外でもへしこは作られています。



野菜チップスには、吉原小学校で収穫したゴーヤも入る予定です。

~おしらせ~

9月5日(木) 万願寺の出前授業 3年生

9月12日(木) 行事食 お月見

9月30日(月) 10月5日の振替休業日

8・9月給食食材表

	曜日	献立名	赤	黄	緑	栄養価		
			おもに体をつくる食品 <small>からだ しょうひん</small>	おもにエネルギーの もとになる食品 <small>しょうひん</small>	おもに体の調子を 整える食品 <small>からだ しょうひん</small>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
29	木	切り干しスタミナ井 わかめスープ オレンジミネゼリー	牛乳・牛肉・豆腐・わかめ 卵	米・麦・砂糖・ごま油 ごま	切干大根・ごぼう・人参 ほうれん草・ニンニク えのきだけ・ねぎ	646	24.1	359
30	金	冬瓜のカレースープ 野菜チップス	牛乳・ベーコン	コッペパン・サラダ油 さつまいも・紫じゃが芋	南瓜・ゴーヤ 冬瓜・人参・玉ねぎ	608	17.9	306
2	月	鯖のみそ煮 南瓜のそぼろ煮	牛乳・さば・みそ・鶏ひき肉 さつまあげ	米・砂糖・じゃが芋 サラダ油	土生姜・南瓜・玉ねぎ 人参	708	28.9	272
3	火	鶏めし ししゃも香味揚げ 厚揚げのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・油揚げ 子持ちシシャモ・青のり 厚揚げ・みそ	米・サラダ油・砂糖 小麦粉・胡麻・じゃが芋	干しシイタケ・人参 グリーンピース・玉ねぎ ねぎ	651	26.6	443
4	水	そうめんチャンプル バインサラダ	牛乳・豚肉・竹輪	ミルクパン・そうめん サラダ油・ごま油	人参・青梗菜・玉ねぎ キャベツ・干しシイタケ 土生姜・ニンニク・胡瓜 バイン・きゃべつ	615	23.5	318
5	木	キーマカレー かんぴょうサラダ 福神漬け	牛乳・鶏ひき肉・チーズ	米・麦・サラダ油・ じゃが芋・砂糖・ごま油	土生姜・ニンニク・玉ねぎ 人参・ほうれん草・しめじ かんぴょう・キャベツ・胡瓜 福神漬け	651	21.9	318
6	金	なすと万願寺の ミートスパゲティ コーンサラダ	牛乳・合挽肉・粉チーズ	コッペパン・スパゲティ サラダ油	玉ねぎ・人参・えのきだけ なす・万願寺甘とう コーン・キャベツ・胡瓜	639	23.9	325
9	月	わかめと梅のご飯 ツバスの万願寺ソース さつま汁	牛乳・わかめ・ツバス 豆腐・みそ	米・小麦粉・サラダ油 砂糖・さつまいも	万願寺甘とう・ニンニク 土生姜・大根・人参 ごぼう・ねぎ	650	26.2	314
10	火	こぎつねご飯 とり天 すまし汁	牛乳・鶏ひき肉・油揚げ 鶏むね肉・豆腐・かまぼこ	米・砂糖・小麦粉 油	人参・コーン・枝豆 土生姜・ニンニク ほうれん草・しめじ	629	30.4	294
11	水	カレービーンズ フレンチサラダ	牛乳・大豆・豚肉	国産小麦パン・サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ・人参・胡瓜 グリーンピース みかん・キャベツ	633	26.6	327
12	木	うさぎハンバーグ デミグラスソースかけ お月見汁	牛乳・うさぎハンバーグ	米・麦・白玉団子	玉ねぎ・マッシュルーム コーン・キャベツ・人参 ねぎ・えのきだけ	673	24.5	352
13	金	ちゃんぽん麺 胡麻和え イチゴジャム	牛乳・豚肉・いか うずら卵	コッペパン・中華そば サラダ油・ごま油・片栗粉 白ごま・イチゴジャム 砂糖	玉ねぎ・人参・竹の子 干しシイタケ・白菜 小松菜・キャベツ えのきだけ	648	25.8	358
17	火	キムタク混ぜご飯 がんもの含め煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳・豚肉・がんも 豆腐・みそ	米・油・白ごま・砂糖 じゃが芋	土生姜・キムチ・人参 つぼ漬け・小松菜 玉ねぎ	604	25.4	359
18	水	白身魚のキャロット焼き ミネストローネ	牛乳・白身魚・ベーコン 大豆	黒糖パン・マヨネーズ 白ごま・じゃが芋・スパゲティ オリーブ油	人参・玉ねぎ・セロリ トマト・ニンニク	664	26.8	326
19	木	中華丼 大豆と煮干しの揚げ煮	牛乳・豚肉・かまぼこ うずら卵・いりこじゃこ 大豆	米・麦・サラダ油・砂糖 片栗粉・白ごま	玉ねぎ・竹の子・人参 白菜・干しいたけ	677	29.6	468
20	金	アジフライ 添え野菜 レタスとトマトのスープ	牛乳・アジ・ベーコン 卵	小麦粉・パン粉・片栗粉	キャベツ・玉ねぎ トマト・レタス	653	31	310
24	月	へしこチャーハン 焼売 春雨スープ	牛乳・豚肉・焼売 うずら卵・豆腐	米・ごま油・砂糖 白ごま・春雨	人参・ねぎ・玉ねぎ 白菜・青梗菜	652	20.9	329
25	水	なす入りミートグラタン 野菜スープ	牛乳・合挽肉 チーズ・ベーコン	味付けパン・サラダ油 小麦粉・じゃが芋	なす・玉ねぎ・ピーマン トマト・キャベツ・人参	662	23.6	351
26	木	夏野菜マーボー 小松菜のじゃこ炒め	牛乳・豆腐・豚挽肉 みそ・ちりめんじゃこ	米・麦・サラダ油・砂糖 ごま油・片栗粉・白ごま	南瓜・土生姜・人参 玉ねぎ・ピーマン・小松菜 キャベツ	628	25.1	459
27	金	シュガー揚げパン 胡麻和え かきたま汁	牛乳・かまぼこ・豆腐 卵	コッペパン・油・砂糖 白ごま	キャベツ・胡瓜・人参 えのきだけ・小松菜	621	23.7	361