



<p>25日(木) ヘシコチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>手作りゼリー</td> <td>冬瓜のあんかけ</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>冷しごましゃぶ</td> </tr> </table> <p>魚に塩をふってかす漬けにした若狭地方、丹後半島の伝統料理、郷土食で、鯖のヘシコが有名です。</p> <p>給食実施 加佐中</p>	手作りゼリー	冬瓜のあんかけ	ミニトマト	冷しごましゃぶ	<p>26日(金) 麦ご飯</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>ぶどう</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>鱈フライ</td> </tr> </table> <p>夏野菜カレー</p>	コーンサラダ	ぶどう	福神漬け	鱈フライ	<p>29日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チンジャオロース</td> <td>ブロッコリーのピーナッツ和え</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>焼き塩鮭 添え枝豆</td> </tr> </table>	チンジャオロース	ブロッコリーのピーナッツ和え	佃煮昆布	焼き塩鮭 添え枝豆	<p>30日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆もやしとほうれん草のナムル</td> <td>焼きとうもろこし</td> </tr> <tr> <td>ごまジャコ</td> <td>ハンバーグの夏野菜カラフルソースかけ</td> </tr> </table> <p>ナス、ズッキーニ、パプリカが入ったケチャップソースです。</p>	大豆もやしとほうれん草のナムル	焼きとうもろこし	ごまジャコ	ハンバーグの夏野菜カラフルソースかけ	<p>31日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>玉ねぎとベーコンの炒り卵</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>白身魚唐揚げ レモンソース和え ミニトマト</td> </tr> </table> <p>暑くてもさっぱりと食べることが出来るレモン果汁の入ったソースで和えてあります。</p>	玉ねぎとベーコンの炒り卵	フルーツ白玉	パキパキきゅうり	白身魚唐揚げ レモンソース和え ミニトマト
手作りゼリー	冬瓜のあんかけ																							
ミニトマト	冷しごましゃぶ																							
コーンサラダ	ぶどう																							
福神漬け	鱈フライ																							
チンジャオロース	ブロッコリーのピーナッツ和え																							
佃煮昆布	焼き塩鮭 添え枝豆																							
大豆もやしとほうれん草のナムル	焼きとうもろこし																							
ごまジャコ	ハンバーグの夏野菜カラフルソースかけ																							
玉ねぎとベーコンの炒り卵	フルーツ白玉																							
パキパキきゅうり	白身魚唐揚げ レモンソース和え ミニトマト																							
<p>1日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>焼きビーフン</td> <td>パリパリ和え</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table> <p>パリパリ和えてしっかりよかみ、梅干しも食べ、しっかり唾液をだして消化を助け、残暑を乗り切りましょう。</p>	焼きビーフン	パリパリ和え	梅干し	鶏の唐揚げ	<p>2日(金) 麦ご飯</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>大豆とさつまいもの甘辛和え</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>コンソメスープ</p> <p>ごはんに合わせて食べよう。</p>	ごぼうサラダ	大豆とさつまいもの甘辛和え	うすら卵煮	ドライカレーの具	<p>5日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>麻婆茄子</td> <td>キャベツとにんじんのあっさり和え</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鯖の竜田揚げ しそ味 ブロッコリー</td> </tr> </table>	麻婆茄子	キャベツとにんじんのあっさり和え	パイン缶	鯖の竜田揚げ しそ味 ブロッコリー	<p>6日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>野菜漬け</td> <td>ごまカツ 添えキャベツソース</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繊維、皮膚を健康に保つビタミンAを多く含む健康食品とされています。</p>	春雨サラダ	ひじきの煮物	野菜漬け	ごまカツ 添えキャベツソース	<p>8日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポークビーンズ</td> <td>ほうれん草の磯香和え</td> </tr> <tr> <td>ナタデココ</td> <td>サンマのかば焼き</td> </tr> </table> <p>サンマは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋が旬の魚だということが分かりますね。</p>	ポークビーンズ	ほうれん草の磯香和え	ナタデココ	サンマのかば焼き
焼きビーフン	パリパリ和え																							
梅干し	鶏の唐揚げ																							
ごぼうサラダ	大豆とさつまいもの甘辛和え																							
うすら卵煮	ドライカレーの具																							
麻婆茄子	キャベツとにんじんのあっさり和え																							
パイン缶	鯖の竜田揚げ しそ味 ブロッコリー																							
春雨サラダ	ひじきの煮物																							
野菜漬け	ごまカツ 添えキャベツソース																							
ポークビーンズ	ほうれん草の磯香和え																							
ナタデココ	サンマのかば焼き																							
<p>9日(金) ごはん、ふりかけ</p> <p>給食なし 青葉中 城北中</p> <p>地産地消</p> <table border="1"> <tr> <td>わかめ和え</td> <td>ぶどう</td> </tr> <tr> <td>コーン炒り卵</td> <td>なすと万願寺甘とうのミートグラタン</td> </tr> </table>	わかめ和え	ぶどう	コーン炒り卵	なすと万願寺甘とうのミートグラタン	<p>12日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草とコーンのバター炒め</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>	ほうれん草とコーンのバター炒め	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>13日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>小松菜のごま和え</td> </tr> <tr> <td>きゅうりのシソ和え</td> <td>親子そぼろ丼の具</td> </tr> </table> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>ごはんの上のせて食べよう。</p>	大豆と煮干しの揚げ煮	小松菜のごま和え	きゅうりのシソ和え	親子そぼろ丼の具	<p>14日(水) 五目炒飯</p> <p>地産地消</p> <table border="1"> <tr> <td>こんにやくと万願寺甘とうの炒め煮</td> <td>鮭マヨポテト</td> </tr> <tr> <td>桃缶</td> <td>卵のチリソースかけ</td> </tr> </table>	こんにやくと万願寺甘とうの炒め煮	鮭マヨポテト	桃缶	卵のチリソースかけ	<p>15日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華野菜炒め</td> <td>きな粉団子</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>白身魚のピリッとソース ブロッコリーの昆布茶和え</td> </tr> </table> <p>旧暦の8月15日が中秋の名月です。今年9月15日は秋の空はよく澄み渡り、きれいな月を見ることが出来ます。</p>	中華野菜炒め	きな粉団子	肉みそ	白身魚のピリッとソース ブロッコリーの昆布茶和え
わかめ和え	ぶどう																							
コーン炒り卵	なすと万願寺甘とうのミートグラタン																							
ほうれん草とコーンのバター炒め	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																							
大豆と煮干しの揚げ煮	小松菜のごま和え																							
きゅうりのシソ和え	親子そぼろ丼の具																							
こんにやくと万願寺甘とうの炒め煮	鮭マヨポテト																							
桃缶	卵のチリソースかけ																							
中華野菜炒め	きな粉団子																							
肉みそ	白身魚のピリッとソース ブロッコリーの昆布茶和え																							
<p>16日(金) 麦ご飯</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <p>「キーマカレー」はインド料理のひとつで挽肉を用いたカレー料理です。</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>イカリングフライ</td> </tr> </table> <p>キーマカレー</p>	グリーンサラダ	レモンゼリー	福神漬け	イカリングフライ	<p>20日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>シルバーサラダ</td> <td>大学芋</td> </tr> <tr> <td>わかめとじゃこの佃煮</td> <td>牛肉の柳川風</td> </tr> </table> <p>油揚げのみそ汁</p>	シルバーサラダ	大学芋	わかめとじゃこの佃煮	牛肉の柳川風	<p>21日(水) ひじきご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> <td>しんこ和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>ハタハタの唐揚げ</td> </tr> </table>	かぼちゃのそぼろ煮	しんこ和え	みかん缶	ハタハタの唐揚げ	<p>23日(金) ごはん</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>タンドリーチキン キャベツのソテー</td> </tr> </table> <p>タンドリーチキンの名前は、作る時に使用する焼物器の「タンドール」という釜からきています。</p>	ポテトサラダ	切干大根の煮物	きゅうり漬け	タンドリーチキン キャベツのソテー	<p>26日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごまサラダ</td> <td>カラフル炒り卵</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>豚肉の生姜焼き</td> </tr> </table>	キャベツのごまサラダ	カラフル炒り卵	枝豆	豚肉の生姜焼き
グリーンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬け	イカリングフライ																							
シルバーサラダ	大学芋																							
わかめとじゃこの佃煮	牛肉の柳川風																							
かぼちゃのそぼろ煮	しんこ和え																							
みかん缶	ハタハタの唐揚げ																							
ポテトサラダ	切干大根の煮物																							
きゅうり漬け	タンドリーチキン キャベツのソテー																							
キャベツのごまサラダ	カラフル炒り卵																							
枝豆	豚肉の生姜焼き																							
<p>27日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>揚げ餃子</td> </tr> </table> <p>麻婆豆腐</p>	もやし炒め	杏仁フルーツ	白菜キムチ	揚げ餃子	<p>28日(水) 牛肉とごぼうの混ぜご飯</p> <p>給食なし 城北中2年 若満中3年</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーのごま和え</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>わらび餅(きな粉)</td> <td>鶏肉の照り焼き 粉ふき芋</td> </tr> </table>	ブロッコリーのごま和え	五目豆	わらび餅(きな粉)	鶏肉の照り焼き 粉ふき芋	<p>29日(木) ごはん</p> <p>給食なし 城北中2年</p> <table border="1"> <tr> <td>親子煮</td> <td>野菜和え</td> </tr> <tr> <td>ごぼうチップス</td> <td>鯖の味噌煮</td> </tr> </table>	親子煮	野菜和え	ごぼうチップス	鯖の味噌煮	<p>30日(金) 麦ご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>みかんゼリー</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>ハヤシ ルウ</p>	イタリアンサラダ	みかんゼリー	チーズ	かぼちゃ挽肉フライ	<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>				
もやし炒め	杏仁フルーツ																							
白菜キムチ	揚げ餃子																							
ブロッコリーのごま和え	五目豆																							
わらび餅(きな粉)	鶏肉の照り焼き 粉ふき芋																							
親子煮	野菜和え																							
ごぼうチップス	鯖の味噌煮																							
イタリアンサラダ	みかんゼリー																							
チーズ	かぼちゃ挽肉フライ																							

