

9がつ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校
令和7年8月29日



9月の給食目標

『準備や後片付けをきちんとしよう。』

当番が配りやすいように机は片付いていますか？牛乳パックはしっかりとためていますか？

1人1人が気をつけると準備も後片付けもスムーズにできます。もう一度見直してみましょう！



1日(月)	2日(火)	3日(水) 5年生野外活動	4日(木) 5年生野外活動	5日(金)
カレーライス 牛乳 フルーツパンチ 福神漬け	五目ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き すまし汁	味付けパン 牛乳 ポテトグラタン コンソメスープ	麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め 厚揚げのみそ汁	シュガー揚げパン 牛乳 切干大根のごま和え かきたま汁
つめたく冷やした果物の缶詰と、カラフルなゼリーを混ぜ、サイダーをかけたフルーツパンチです。	とりにく 鶏肉、ごぼう、にんじん、しいたけ、あぶらあ 油揚げが入った五目ご飯です。さいご 最後の一粒まで残さず食べよう！	クイズ1 グラタンは、どこの国の料理でしょう？ ①インド ②フランス ③タイ	ぶたにく あぶらいた しょうが さとう きりほしだいこん 豚肉を油で炒め、生姜、砂糖、酒、みりん、しょうゆで味付けします。しょうが ふみ しよく ま 生姜の風味で食欲が増します。	シュガー揚げパンは、カラッと揚げたパンに、グラニュー糖と砂糖を混ぜたものをまぶします。
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ひじきと万願寺甘とうのピリ辛丼 小松菜のみそ汁 牛乳	チキンライス 牛乳 のり豆ポテト 卵スープ	国産小麦パン 牛乳 チリコンカン ウインナーと野菜のスープ	麦入りご飯 ふりかけ サバのカレー竜田揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳	小型パン 牛乳 きつねうどん 小松菜とじゃこの炒め煮
地場産こんだての日 万願寺甘とう ひじき、豚肉、じゃこなどとピリ辛味でいためてどんぶりにします。	サイコロの形に切ったじゃがいもと、ゆでた大豆を油で揚げて、塩と青のりをまぶします。	チリコンカンは、ゆでた大豆、合いびき肉、野菜を炒め、ケチャップやカレー粉、スパイスで味付けします。	地場産こんだての日 舞鶴の海でとれたサバ	クイズ2 きつねうどんは、うどんに何がのっている？ ①卵 ②天ぷら ③あげ
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
敬老の日 けいろう ひ	へしこチャーハン 牛乳 万願寺甘とうと竹輪の炒め物 わかめスープ	バターパン 牛乳 じゃがいものチーズ煮 ミネストローネ	麦入りご飯 牛乳 かぼちゃ入りマーボー豆腐 春雨サラダ	パン いちごジャム 牛乳 さわらの香草パン粉焼き 野菜スープ
	地場産こんだての日 へしこ(サバのぬか漬け) 焼いてほぐしてチャーハンにまぜていただきます。	じゃがいもにはビタミンCがたくさん含まれています。病気などから体を守るはたらきがあります。	かぼちゃや万願寺甘とうなどの季節の野菜が入ったマーボー豆腐です。ご飯と一緒に食べよう！	さわらに調味料、パセリ、バジルを混ぜ合わせ、パン粉をのせてオーブンで焼きます。
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ハヤシライス パインサラダ 牛乳 うすぎ ぎゅうにく たまご 薄切り牛肉と玉ねぎで作ったハッシュドビーフとライスから、「ハヤシライス」になったそうです。	秋分の日 しゅう ぶん いんげん 豆	ミルクパン 牛乳 鶏肉のオレンジソース コーン卵スープ	麦入りご飯 牛乳 厚揚げとキャベツのホイコウロウ 切干大根のナムル	パン 牛乳 カレービーンズ コーンサラダ
		とりにく あぶら あ 鶏肉を油で揚げて、マーマレードにケチャップやしょうゆを混ぜてつく作ったソースをからめます。	ホイコウロウは、豚肉と野菜を甘辛い味で炒めた料理です。	キャベツ、きゅうり、コーンを茹ごたえが残るように加熱し、手作りドレッシングで和えたサラダです。
29日(月)	30日(火)	きゅうしよくまえ てあら 給食前は手洗い・うがいをしっかりしましょう！		
ご飯 牛乳 肉じゃが ごま和え 「肉じゃが」は海軍があった舞鶴が発祥と言われています。給食でも人気のこんだてです。	キムチとたくあんのごま和え きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 牛乳 クイズ3 たくあんは、どの野菜の漬け物でしょう？ ①きゅうり ②大根 ③白菜	こんげつ じばさんぐつ 今月の地場産物 まんがにじあま 万願寺甘とう 万願寺甘とうのキャラクター「あまとくん」とうがらしの王様です。 さば 舞鶴のさかな		
		9月1日は防災の日 「防災の日」は、今から100年ほど前の、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。また、台風が多く発生する季節でもあるため、災害についての意識を高め、対処する心構えを準備するための日です。		

※気象警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

※クイズの答えは裏面にあります。