
















<p><b>2学期が始まります！</b> 夏休みはもう終わり！ 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを学校モードにもどしましょう。</p> <p>体育祭の練習が始まります。外での活動が多くなるので食べる前には、手洗いを</p> 	<p>29日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>ぶどう</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>豚キムチ丼</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> 	切干大根のあっさりナムル	ぶどう	ごまじゃこ	豚キムチ丼	<p>30日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げの卵とじ</td> <td>キャベツのゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>わらび餅(きな粉)</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table>	油揚げの卵とじ	キャベツのゆかり和え	わらび餅(きな粉)	鮭の塩焼き	<p>31日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーのごま和え</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鶏のチリソース</td> </tr> </table>	ブロッコリーのごま和え	切干大根の煮物	佃煮昆布	鶏のチリソース	<p>1日(金) 麦ご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>さわやかレモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>トビウオのフライソース</td> </tr> </table> <p>夏野菜カレー</p> 	コーンサラダ	さわやかレモンゼリー	福神漬け	トビウオのフライソース				
切干大根のあっさりナムル	ぶどう																							
ごまじゃこ	豚キムチ丼																							
油揚げの卵とじ	キャベツのゆかり和え																							
わらび餅(きな粉)	鮭の塩焼き																							
ブロッコリーのごま和え	切干大根の煮物																							
佃煮昆布	鶏のチリソース																							
コーンサラダ	さわやかレモンゼリー																							
福神漬け	トビウオのフライソース																							
<p>4日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> <td>キャベツとにんじんのあっさり和え</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>豚肉のカリン揚げ</td> </tr> </table>	かぼちゃのそぼろ煮	キャベツとにんじんのあっさり和え	梅干し	豚肉のカリン揚げ	<p>5日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マーボーなす</td> <td>ウインナーポテト</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>白身魚のキャロット焼き</td> </tr> </table>	マーボーなす	ウインナーポテト	ミニトマト	白身魚のキャロット焼き	<p>6日(水)</p> <p><b>振替休業日</b></p> <p>熱中症予防には早めの水分補給が大切です！</p> 	<p>7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>糸こんにゃくのきんぴら</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>ごまカツ添えキャベツソース</td> </tr> </table>	もやしとほうれん草のナムル	糸こんにゃくのきんぴら	野沢菜漬け	ごまカツ添えキャベツソース	<p>8日(金) 麦ごはん</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				
かぼちゃのそぼろ煮	キャベツとにんじんのあっさり和え																							
梅干し	豚肉のカリン揚げ																							
マーボーなす	ウインナーポテト																							
ミニトマト	白身魚のキャロット焼き																							
もやしとほうれん草のナムル	糸こんにゃくのきんぴら																							
野沢菜漬け	ごまカツ添えキャベツソース																							
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>11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>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	魚フライタルタルソース	<p>12日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子の旨煮</td> <td>フルーツとゼリー</td> </tr> <tr> <td>きゅうりのシソ和え</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table>	肉団子の旨煮	フルーツとゼリー	きゅうりのシソ和え	スペイン風バイクドエッグ	<p>13日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table> 	春雨サラダ	五目豆	チーズ	竹輪の磯辺揚げ	<p>14日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>焼きビーフン</td> <td>きゅうりのごま酢和え</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</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やすいですね。</p>	焼きビーフン	きゅうりのごま酢和え	肉みそ	サンマのかば焼き	<p>15日(金) 麦ご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>みかんゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ポークカレー</p> 	ポパイサラダ	みかんゼリー	福神漬け	コロッケ
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	魚フライタルタルソース																							
肉団子の旨煮	フルーツとゼリー																							
きゅうりのシソ和え	スペイン風バイクドエッグ																							
春雨サラダ	五目豆																							
チーズ	竹輪の磯辺揚げ																							
焼きビーフン	きゅうりのごま酢和え																							
肉みそ	サンマのかば焼き																							
ポパイサラダ	みかんゼリー																							
福神漬け	コロッケ																							
<p><b>～今月の地産地消～</b></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> 	<p>19日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>こんにゃくと万願寺甘とう</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>佐波賀大根のピリ辛和え</td> <td>ツバスの竜田揚げ</td> </tr> </table> <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> 	こんにゃくと万願寺甘とう	フルーツ白玉	佐波賀大根のピリ辛和え	ツバスの竜田揚げ	<p>20日(水) ひじきご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんとツナの卵とじ</td> <td>しんこ和え</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>鶏のから揚げ</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>	にんじんとツナの卵とじ	しんこ和え	枝豆	鶏のから揚げ	<p>21日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>揚げ里芋のそぼろあんかけ</td> <td>ほうれん草の磯香和え</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>豚肉の生姜焼き</td> </tr> </table>	揚げ里芋のそぼろあんかけ	ほうれん草の磯香和え	白菜キムチ	豚肉の生姜焼き	<p>22日(金) 麦ご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>大学芋</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>大豆ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはんにまぜて食べよう。</p> <p>コンソメスープ</p> 	ごぼうサラダ	大学芋	コーン炒め	大豆ドライカレーの具				
こんにゃくと万願寺甘とう	フルーツ白玉																							
佐波賀大根のピリ辛和え	ツバスの竜田揚げ																							
にんじんとツナの卵とじ	しんこ和え																							
枝豆	鶏のから揚げ																							
揚げ里芋のそぼろあんかけ	ほうれん草の磯香和え																							
白菜キムチ	豚肉の生姜焼き																							
ごぼうサラダ	大学芋																							
コーン炒め	大豆ドライカレーの具																							
<p>25日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごまサラダ</td> <td>牛肉と糸こんにゃくの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>鯖の味噌煮</td> </tr> </table>	キャベツのごまサラダ	牛肉と糸こんにゃくの炒め煮	みかん缶	鯖の味噌煮	<p>26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>パキパキきゅうり</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	パキパキきゅうり	揚げ餃子	<p>27日(水) コーンピラフ</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>キャベツの塩昆布和え</td> <td>タンドリーチキンブロッコリー</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>	大豆と煮干しの揚げ煮	みかん	キャベツの塩昆布和え	タンドリーチキンブロッコリー	<p>28日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マカロニサラダ</td> <td>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>金時豆の甘煮</td> <td>アジのピリッとソース</td> </tr> </table> 	マカロニサラダ	ひじきの煮物	金時豆の甘煮	アジのピリッとソース	<p>29日(金) 麦ご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>カラフル炒り卵</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>新メニュー 冬瓜のスパイシースープ</p> 	イタリアンサラダ	カラフル炒り卵	パイン缶	かぼちゃ挽肉フライ
キャベツのごまサラダ	牛肉と糸こんにゃくの炒め煮																							
みかん缶	鯖の味噌煮																							
もやし炒め	杏仁フルーツ																							
パキパキきゅうり	揚げ餃子																							
大豆と煮干しの揚げ煮	みかん																							
キャベツの塩昆布和え	タンドリーチキンブロッコリー																							
マカロニサラダ	ひじきの煮物																							
金時豆の甘煮	アジのピリッとソース																							
イタリアンサラダ	カラフル炒り卵																							
パイン缶	かぼちゃ挽肉フライ																							

