



こんだてひょう



令和元年8月27日
京丹後市立弥栄小学校

月	火	水	木	金
規則正しい生活をおくりましょう！ 	8月27日 ①メキシカンライス ②じゃがいものサラダ ③アヒアッコ (コロンビア風コーンスープ) ④冷凍みかん ⑤牛乳	8月28日 ①ごはん (減量) ②冷やしうどん ③ひじきのあえもの ④納豆みそ ⑤牛乳	8月29日 ①ごはん ②サバの竜田揚げ ③青じそあえ ④かぼちゃの味噌汁 ⑤牛乳	8月30日 ①ごはん ②チャプチェ ③中華スープ ④青リンゴゼリー ⑤牛乳
9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
①麦ごはん ②夏野菜カレー ③福神漬 ④ムース (ミルク) ⑤牛乳	①ごはん ②白身魚のバジルマヨ焼き ③海藻サラダ ④ジュリエヌスープ ⑤牛乳	①ごはん (減量) ②冷やし中華 ③厚揚げの味噌炒め ④ぶどうゼリー ⑤牛乳	①麦ごはん ②イカの南蛮漬 ③ゆかりあえ ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳	①クッパ ②ビーフンサラダ ③梨 ④牛乳
9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
①ハリハリそば ②キャベツのごま酢あえ ③夏ののっぺい汁 ④牛乳	①ごはん ②万願寺となすのミートグラタン ③コールスローサラダ ④コンソメスープ ⑤牛乳	①ごはん ②かぼちゃと鶏肉の辛味炒め ③干草漬 ④わかめの味噌汁 ⑤牛乳	①ごはん ②スタミナ肉じゃが ③磯ひじきあえ ④いもづるの煮つけ ⑤牛乳	①ごはん (特別栽培米) ②サバの梅煮 ③ピーマンの昆布あえ ④お月見団子汁 ⑤牛乳
9月16日 敬老の日 	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
	①ごはん (特別栽培米) ②鶏肉のバーベキューソース ③グリーンサラダ ④マカロニスープ ⑤牛乳	①ごはん (特別栽培米) ②マーボーなす ③春雨サラダ ④大豆とじゃこのスナック ⑤牛乳	①ごはん (特別栽培米) ②キスとかぼちゃの天ぷら ③きゅうりととなすの即席漬 ④冬瓜のうすくず汁 ⑤牛乳	①ひじきごはん (特別栽培米) ②ササミと野菜のごまだれあえ ③さつまいもの味噌汁 ④ぶどう ⑤牛乳
9月23日 秋分の日 	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
	①ごはん ②チキンカツ ③キャベツとみかんのサラダ ④じゃがいもの味噌汁 ⑤牛乳	①ごはん ②豆腐の中華風煮 ③もやしの塩ナムル ④マーラーカオ ⑤牛乳	①ごはん ②キスのエスカベージュ ③粉ふきいも ④団子入りスープ ⑤牛乳	①大根菜めし ②秋なすの田楽 ③吉野煮 ④オレンジ ⑤牛乳
9月30日	献立紹介 魚のバジルマヨ焼き (蒸し) <材料> 4人分 白身魚 4切 塩・こしょう 少々 日本酒 大さじ1/2 じゃがいも 100g にんじん 25g コーン 25g マヨネーズ 大さじ3 ピザ用チーズ 20g 粉末バジル 2g アルミホイル <作り方> ①白身魚に塩・こしょう、酒で下味をつける。 ②じゃがいも、にんじんはたんざく切りにし、少しかために茹でておく。 ③②とコーン、マヨネーズ、チーズ、バジルを混ぜ合わせる。 ④アルミホイルに魚をのせ、③を上にかき、ホイルで包む。 ⑤オーブンで15分程焼くか、蒸すとできあがり！			

