



2024. 9. 30 京丹後市立 弥栄中学校

		ם שט							
530		1	日(火)	•	2日(水)		日(木)		日(金)
241	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~		₹— 7 2 2 kcal		F−783kcal		₹— 7 4 4 kcal		₹— 7 4 1 kcal
	くりのおもてなし料理				7質30.0g		フ質 2 8 . 3 g		ク質 2 9 . 1 g
	よく作られるのは赤	主食	中華丼	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
11	ら寿司ですが、給食								
	この季節にとれる栗			主菜		主菜	高野豆腐の卵とじ	主菜	## 50
	た「栗入り赤飯」を す。お米ともち米を				マヨネーズ焼き		高野豆腐		チリソース
	炊いた赤飯で、栗入		土しょうが						
	が給食で出るのはこ		きくらげ		土しょうが				土しょうが
	が福度で出るのほと だけです。日本では、	副菜	キャベツの	副菜	切干大根の			副菜	中華サラダ
	問わずお祝い事があ	田米	キャベブの	削米	リースかめ	副菜	キャベツとわかめ	田米	中華リーノン
	飯を炊いてごちそう					田米	赤へ地		水菜
	習慣があります。赤		小松菜		切干大根 じゅんし		わかめ		NA
	こわが赤いのは、小	副菜	金時豆の甘煮	副菜	わかめのみそ汁		(1)	副菜	ワンタンスープ
	のゆで汁を入れて作	шıж	•0	ж _г н	わかめ	ー デザート	ぶどう 🍲	一一	ワンタン 👗 🧥
	で、赤い色には厄除					牛乳			小松菜
	味があります。	牛乳	± 91	牛乳	# 91		***	1年乳	# 9.
		' '			2年生は職場体験の	ため、おま	弁当の準備をお願いします 		9 11
1	7日(月)	8	日(火)	9	日 (水)	1	0日 (木)	1	1日(金)
エネルニ	F−8 1 0 kcal	エネルニ	F-727kcal	エネル	F—832kcal	エネルニ	F−769kcal	エネルニ	₩—691kcal
タンパク質 2 4 . O g		タンパク質 3 O. 5 g		タンパク質 2 3 . 6 g		タンパク質 2 8 . 9 g		タンパク質 2 8 . 9 g	
主食	ごはん	主食	ごはん		麦ごはん	主食	ごはん	主食	栗入り赤飯
				主菜	スイートカレー				
主菜				エベ	~1 11110				
	すき焼き風煮	主菜	鶏肉の			主菜	鶏肉とレバーの		
	すき焼き風魚	主菜	鶏肉の さっぱり煮	* *			鶏肉とレバーの 甘辛がらめ	主菜	豚肉の
	5	主菜	さっぱり煮	-			甘辛がらめ 土しょうが	主菜	生姜炒め
	~~~	主菜	さっぱり煮		<b>ジ グ グ グ グ グ グ ツ ツ ツ ツ ツ ツ ツ ツ ツ ツ</b>		甘辛がらめ 土しょうが 鶏レバー	主菜	
	<ul><li>ごぼう 焼き豆腐</li></ul>		さっぱり煮		<b>☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆</b>		甘辛がらめ ましょうが 鶏レバー 大根とツナの		生 <b>姜炒め</b>
副菜	ごぼう 焼き豆腐 ひじきの	主菜	さっぱり煮 ・ ±しょうが 五色和え		<b>ジ グ グ グ グ グ グ ツ ツ ツ ツ ツ ツ ツ ツ ツ ツ</b>		甘辛がらめ 土しょうが 鶏レバー 大根とツナの 和風サラダ		生 美 炒 め
副菜	じまう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え		<b>さっぱり煮</b>		₩ Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø		甘辛がらめ *** *** *** *** *** *** *** *** *** **		生 <b>姜炒め</b>
副菜	でぼう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え ひじき ハム	副菜	さっぱり煮		₩ Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø		甘辛がらめ 土しょうが 鶏レバー 大根とツナの 和風サラダ	副菜	生 <b>美炒め</b> ましょうが まゃべツの梅和え かりカリカリ梅
副菜	じまう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え		<b>さっぱり煮</b>	副菜	₩ Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø	副菜	甘辛がらめ ±しょうが 鶏レバー 大根とツナの 和風サラダ シッナ ほうれん草		生 美 炒 め
副菜	ではう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え ひじき ハム 春雨 水菜	副菜	さっぱり煮	副菜	₩ Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø	副菜	甘辛がらめ *** *** *** *** *** *** *** *** *** **	副菜	生 <b>美炒め</b> ましょうが まゃべツの梅和え かりカリカリ梅
	ではう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え ひじき ハム 春雨 水菜	副菜	さっぱり煮 土しょうが 五色和え きくらげ ひっつみ	副菜	₩ Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø Ø	副菜	甘辛がらめ ±しょうが 鶏レバー 大根とツナの 和風サラダ シッナ ほうれん草	副菜	生姜炒め ましょうが キャベツの梅和え かカリカリ梅 えのきのみそ汁
デザート	ではう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え ひじき ハム 春雨 水菜 りんごゼリー すりおろしりんご りんごシュース	副菜	さっぱり煮	副菜	サヤベツと コーンのソテー シーンコーン 福神漬け	副菜	甘辛がらめ ±しょうが 鶏レバー 大根とツナの 和風サラダ シッナ ほうれん草	副菜	生 美 炒 め
	ではう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え ひじき ハム 春雨 水菜 りんごゼリー すりおろしりんご	副菜	さっぱり煮 土しょうが 五色和え きくらげ ひっつみ	副菜	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	副菜	甘辛がらめ ±しょうが 鶏レバー 大根とツナの 和風サラダ シッナ ほうれん草	副菜	生姜炒め ましょうが キャベツの梅和え かカリカリ梅 えのきのみそ汁
デザート	ではう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え ひじき ハム 春雨 水菜 りんごゼリー すりおろしりんご りんごシュース	副菜	さっぱり煮 土しょうが 五色和え きくらげ ひっつみ	副菜	サヤベツと コーンのソテー シーンコーン 福神漬け	副菜	甘辛がらめ ±しょうが 鶏レバー 大根とツナの 和風サラダ シッナ ほうれん草	副菜	生 美 炒 め
デザート	ではう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え ひじき ハム 春雨 水菜 りんごゼリー すりおろしりんご りんごシュース	副菜	さっぱり煮	副菜	サヤベツと コーンのソテー シーンコーン 福神漬け	副菜	甘辛がらめ ±しょうが 鶏レバー 大根とツナの 和風サラダ シッナ ほうれん草	副菜	生 <b>美炒め</b>
デザート	ではう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え ひじき ハム 春雨 水菜 りんごゼリー すりおろしりんご りんごシュース	副菜副菜牛乳	さっぱり煮 土しょうが 五色和え きくらげ ひっつみ しゅう かんしゅう カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	副菜	サヤベツとコーンのソテージングーンスーコン 福神漬け	副菜菜菜乳	甘辛がらめ  ましょうが 鶏レバー  大根とツナの 和風サラダ  いまうれん草  にらたまスープ  ニラ	副菜牛乳	生 <b>美炒</b>
デザート	ではう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え ひじき ハム 春雨 水菜 りんごゼリー すりおろしりんご りんごシュース	副菜 事菜 牛乳 エネル・スタンパク	さっぱり煮 ・	副菜料	サマリンピース キャベツと コーンのソテー シーン ベーコン 福神漬け	副菜菜、工艺、	甘辛がらめ ************************************	副菜牛乳	生 <b>美炒</b>
デザート	ではう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え ひじき ハム 春雨 水菜 りんごゼリー すりおろしりんご りんごシュース	副菜 事菜 牛乳 エネル・スタンパク	さっぱり煮 ・	副菜料。每月	サヤベツと コーンのソテー シーンコーンン 福神漬け 1回5のつく日には「メキシコ合衆	副単生で	甘辛がらめ  ましょうが 親レバー  大根とツナの 和風サラダ  いまうれん草  にらたまスープ  こう  の料理」として、 す。	副菜半乳	生姜炒め ましょうが キャベツの梅和え かりカリカリ梅えのきのみそ汁 えのき 秋祭り献立
デザート	ではう 焼き豆腐 ひじきの マヨネーズ和え ひじき ハム 春雨 水菜 りんごゼリー すりおろしりんご りんごシュース	副菜 事菜 牛乳 エネル・スタンパク	さっぱり煮 ・	副菜料。每月	サヤベツと コーンのソテー シーンコーンン 福神漬け 1回5のつく日には「メキシコ合衆	副単生で	甘辛がらめ ************************************	副菜半乳	生姜炒め ましょうが キャベツの梅和え かりカリカリ梅えのきのみそ汁 えのき 秋祭り献立

メキシコ料理に欠かせない食材といえば、とうもろこし、豆、「チレ (日本ではチリ)」と呼ばれるとうがらしです。メキシカンライスは、メキシコで食べられてきたピラフに似た料理です。本場ではサルサソースやチリパウダーなどを使い、スパイシーな味に仕上げます。給食ではスパイスを使いませんが、トマトピューレ、鶏肉、ピーマン、エビなど具だくさんの味ごはんにします。

カカオはチョコレートの原料として知られていますが、カカオの生まれ故郷はメソアメリカ(メキシコの南半分からホンジュラスまでの地域)で、先住民族の人々は、カカオをすりつぶして疲労回復の薬として使ったり、お金として使ったりしていたそうです。

給食ではチョコプリンを出します。

Nター 副菜 パインサラダ みすな ビーンズスープ

ミックスビーンズパセリ

デザート チョコスリン ココア 🗐

牛乳 世界の料理 メキシコ合衆 B