

# 8,9月献立表

令和6年度 ○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、サゴシ、サワラ、トビウオ、煮干し、かまぼこ、ベーコン、にんにく、葉ねぎ、きゅうり、ピーマン、じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、みそなど

**8月29日(木)**  
豚キムチ丼 中華サラダ 春雨スープ

新メニュー豚キムチ丼です。まだまだ暑いですが、しっかり食べましょう！

**30日(金)**  
ごはん 豚肉と夏野菜の揚げ浸し きゅうりのゆかり和え たまねぎのみそ汁

豚肉とかぼちゃ、ズッキーニ、ピーマンを揚げます。今の時期、夏野菜がとてもおいしいですね♪

**9月2日(月)**

ごはん  
鶏肉のバジル焼き  
コーンサラダ  
米粉マカロニの  
トマトスープ

旬のトマトがたっぷり入ったスープです。

**3日(火)**

トマトと大豆の  
キーマカレー  
ドレッシングサラダ  
蒸しとうもろこし

とうもろこしは夏が旬の野菜のひとつです♪

**4日(水)**

ごはん  
かぼちゃと豚肉のみそ煮  
枝豆とキャベツの炒め物  
りんごゼリー

デザートも一つひとつ手作りで。味わっていただきます。

**5日(木)**

ごはん  
トビウオの青のりフライ  
きゅうりの酢の物  
なすのみそ汁

地元産のなすを使ったみそ汁です。

ちょうよう  
**重陽の節句**

**6日(金)**  
菊花寿司  
きゅうりのおかか和え  
花ふのすまし汁

9日は「重陽(菊)の節句」と言われ、食用菊を食べる習慣があります。

**9日(月)**

ごはん  
秋のマーボー豆腐  
キャベツの炒め物  
梨

旬の果物のひとつです。味わっていただきます。

**10日(火)**

ごはん  
ひじきのすごもり卵  
のりのりきゅうり  
油揚げのみそ汁

カップに甘辛く炊いたひじきと卵を入れて焼きます。

**11日(水)**

ごはん  
コッパン  
鶏肉のバーベキューソースがけ  
豆乳みそドレッシングサラダ  
コンソメスープ

豆乳とみそを使った特製ドレッシングです。

**防災給食**

**12日(木)**

救給カレー  
ジャーマンポテト  
豆腐のスープ  
オレンジ

そのまま食べることでできるカレーですが、温めて提供します。

**13日(金)**

ごはん  
サゴシのみそマヨネーズ焼き  
キャベツの塩昆布和え  
えのきのすまし汁

一切冷凍しない地元の新鮮な魚です。

海洋高校生がさばいた魚

**16日(月)**

けいろうひ  
**敬老の日**

**17日(火)**

ごはん  
厚揚げのえのきあんかけ  
キャベツのごま和え  
わかめのみそ汁

きのこのおいしい時期ですね♪

**18日(水)**

ごはん  
十五夜  
メニュー  
ホイコーロー  
ウィンナーと小松菜のスープ  
かぼちゃ団子

17日は十五夜です。手作りのかぼちゃ団子をいただきます。

**19日(木)**

みやづ食の日  
ごはん  
なすと鶏肉のチーズ焼き  
ピーマンとツナのサラダ  
たまねぎのスープ

今月の食材は「なす」と「ピーマン」です！植物性のチーズを使っています。

**20日(金)**

ごはん  
サワラのマヨタルソースがけ  
キャベツのコンソメ炒め  
ミネストローネ

手作りのマヨタルソースをかけていただきます！

**23日(月)**

ふりかえきゅうじつ  
**振替休日**

**24日(火)**

プルコギ丼  
きゅうりのナムル  
鶏肉とはくさいのスープ

プルコギは韓国の代表的な肉料理です。

**25日(水)**

ごはん  
鶏肉のハンガリー風  
枝豆とひじきのサラダ  
たまねぎのスープ

焼いた鶏肉にしめじや玉ねぎ入りのソースをかけます。

**26日(木)**

ごはん  
サバのごまだれ焼き  
キャベツの和風サラダ  
けんちん汁

みそベースのごまだれに漬込んで焼きます！

**27日(金)**

ごはん  
カレービーンズ  
フレンチサラダ  
米粉の黒糖ケーキ

カレー味の大豆の煮物です。新メニューです！

**30日(月)**

世屋みそコーンラーメン  
厚揚げのピリ辛炒め  
冷凍みかん

人気メニューのひとつです♪世屋みそを使ったラーメンです！

夏休みが終わり、2学期が始まります。生活習慣を見直し、学習も運動も元気に頑張れるようにしましょう。

～生活リズムの整え方～



早寝早起き



朝の光をあびる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

※食材の都合で献立を変更することがあります。※お米は毎日、宮津産のコシヒカリを使っています。※牛乳は毎日つきます。

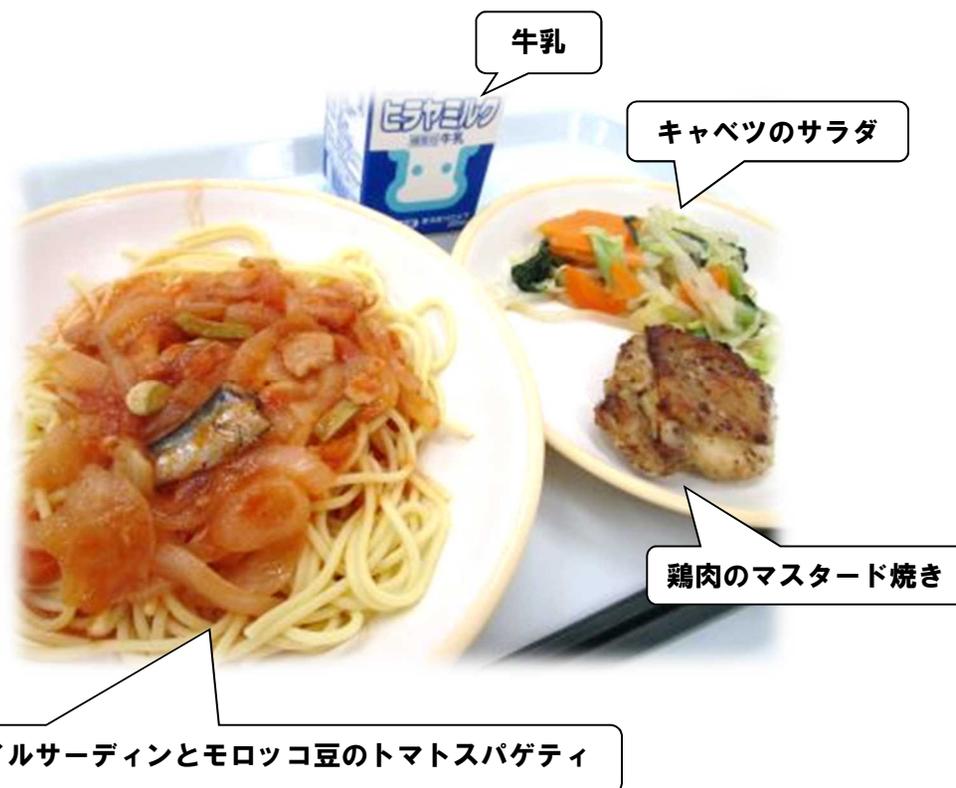
# レシピ教えて！の声がありました！

## ★6月19日のメニュー★

### ①『オイルサーディンとモロッコ豆のトマトスパゲティ』

#### 【材料(4人分)】

・スパゲティ	200g
・塩	適量
・ベーコン	40g
・たまねぎ	1個
・にんにく	5g
・オイルサーディン	12尾
・モロッコ豆	2本
・炒め油	少々
・トマト缶	240g
・ウスターソース	小さじ1
・コンソメ	大さじ1/2(6g)
・こいくちしょうゆ	小さじ1/3
・上白糖	小さじ1強
・塩こしょう	少々
・片栗粉	小さじ1強



#### 【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切り、オイルサーディンは半分、モロッコ豆は斜めに1cm幅に切る。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら、ベーコン、たまねぎ、モロッコ豆を入れて炒める。
- ③ ②にトマト缶、調味料を加えて煮込み、オイルサーディンを加えて火を通す。
- ④ ③に水溶性片栗粉を加えてとろみをつけてソースの完成。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、塩を加えスパゲティを表示時間通りゆで、ざるにあげて水気をきる。
- ⑥ 器に⑤スパゲティを盛り、④のソースをかけて出来上がり。

### ②『キャベツのサラダ』

#### 【材料(4人分)】

・にんじん	1/6本
・もやし	1/3袋
・キャベツ	80g
・きゅうり	1/2本
・酢	小さじ2
・こいくちしょうゆ	小さじ1半
・上白糖	小さじ2
・ごま油	小さじ1弱

#### 【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、さっと茹で、冷水にとり、水気を切っておく。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ③ ①を②で和えて出来上がり。

中華風の味付けで、子どもたちに人気です。  
夏はきゅうりやトマト、冬は大根や葉物のサ  
ラダはどうでしょうか♪