

# 8,9月献立表

今月の地元食材は…米、サゴシ、煮干し、ベーコン、  
にんにく、しょうが、葉ねぎ、玉ねぎ、なす、きゅうり、  
ピーマン、じゃがいも、かぼちゃ、みそなど

令和7年度 ○○学校(幼稚園)

8月29日(金)

キムチチャーハン 海藻サラダ 春雨スープ

まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べて元気に過ごしましょう！

9月1日(月)

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。

2日(火)

トマトと大豆のキーマカレー  
ドレッシングサラダ  
焼きとうもろこし

とうもろこしは夏が旬の野菜のひとつです♪

3日(水)

ごはん  
秋のマーボー豆腐  
ほうれん草の炒め物  
梨

旬の果物のひとつです。味わっていただきましょう！

4日(木)

ごはん  
カマスの青のりフライ  
きゅうりの酢の物  
えのきのすまし汁

地元産の新鮮なきゅうりを使います

5日(金)

ごはん  
手作りハンバーグ  
フレンチサラダ  
しめじのスープ

約1000個、一つひとつ心をこめて作ります。

8日(月)

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  
すりおろしりんごのサイダーゼリー

新メニューです。お楽しみに♪

ちょうよう 重陽の節句

9日(火)

豚肉のピリ辛丼  
菊花汁 スイートいか栗

9日は「重陽(菊・栗)の節句」と言われ、食用菊や栗を食べる習慣があります。そうめんとさつま芋を使ったデザートです。

10日(水)

コッペパン  
鶏肉の香味ソースがけ  
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。

11日(木)

冷やしぶっかけうどん  
豚肉のごまだれ炒め  
ゆで野菜  
冷凍パイナップル

冷たいうどんが暑い日にはうれしいですね！

12日(金)

ごはん  
サゴシのブルーベリーソースがけ  
きゅうりの甘酢和え  
鶏肉と白菜のスープ

海洋高校生がさばいた魚

一切冷凍しない地元の新鮮な魚です。新メニュー！

15日(月)

けいろうひ 敬老の日

16日(火)

ごはん  
厚揚げのそぼろあんかけ  
キャベツのおかか和え  
じゃがいものみそ汁

夏野菜のピーマンが少し入ったおかか和えです。

17日(水)

ごはん  
カレービーンズ  
ほうれん草のごま和え  
米粉の黒糖ケーキ

デザートも一つひとつ手作りです。味わっていただきましょう。

18日(木)

ごはん  
サバの塩焼き  
和風のりポテトサラダ  
けんちん汁

新メニューです。きざみのりやごまが入ります。

19日(金)

みやづ食の日

ごはん  
なすとかぼちゃのチーズ焼き  
ツナとピーマンのサラダ  
たまねぎのスープ

今月の食材は「なす」と「ピーマン」です！

22日(月)

親子丼  
キャベツ炒め  
りんご

人気メニューです♪一つひとつたまごを割っています。

23日(火)

しゅうぶんひ 秋分の日

24日(水)

ごはん  
鶏肉のオイスターソース焼き  
キャベツとみかんのサラダ  
秋なすのみそ汁

新メニューです。はちみつがポイントです。

25日(木)

ごはん  
クリスピーカマス  
トマトときゅうりのサラダ  
じゃがいものスープ

カマスに大豆フレークとコーンフレークをつけて揚げます。

26日(金)

ごはん  
すき焼き風煮  
キャベツのおひたし  
ココア豆

オーブンで焼いた大豆に水あめ、ココアをまぶします。

29日(月)

ごはん  
肉じゃが  
ほうれん草のkok旨炒め  
梨

テンメンジャンを使った炒め物です！

30日(火)

防災給食

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のできるカレーですが、温めて提供します。

宮津市では、災害等に備えて防災用のカレーを2食ストックしています。能登半島地震を踏まえても、日常的な食料の備蓄は必要不可欠です。教育的な意味も込めて給食で提供します。



「災害時に備えた食品ストックガイド」  
農林水産省



※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！

## 『角切り肉とトマトのポトフ』（6月20日のメニュー）

### 【材料(4人分)】

- ・豚もも肉 70g
- ・豚バラ肉（角切り） 70g
- ・にんにく 少々
- ・白ワイン（酒） 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・油 小さじ1
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・じゃがいも 中1個半
- ・キャベツ 220g
- ・トマト 1/2個
- ・コンソメ 8g  
（キューブ1個半または大さじ2/3）
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1弱



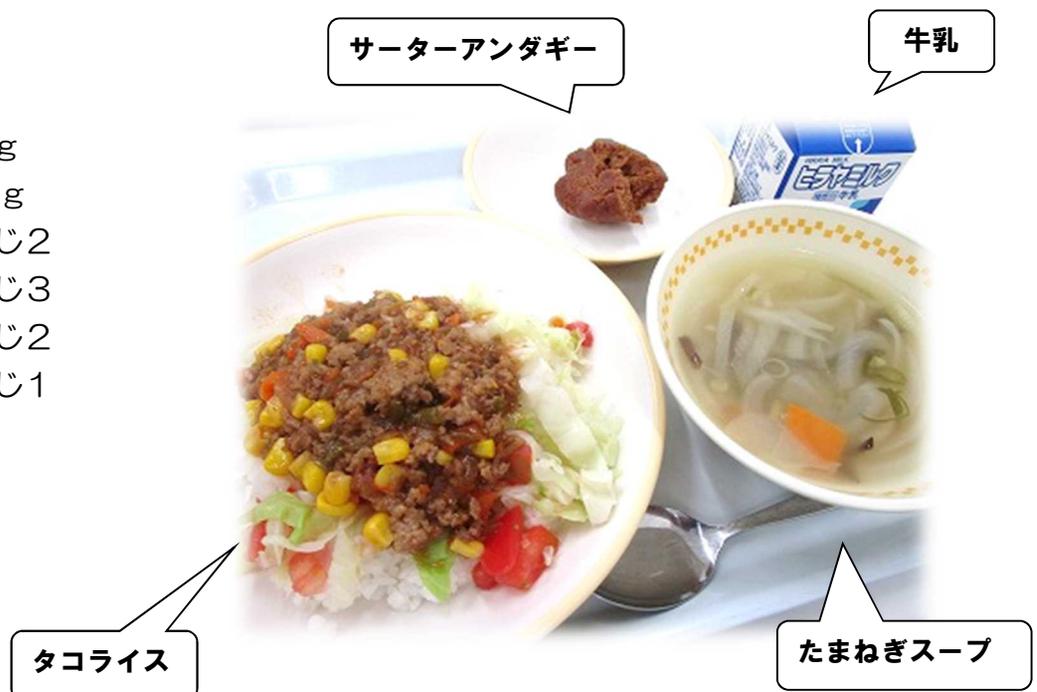
### 【作り方】

- ① にんにくはみじんぎり、玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、トマトは角切り、キャベツ、じゃがいもは一口大に切る。
- ② 豚肉に、にんにく（チューブでもOK）、白ワイン、塩こしょうで下味をつける。
- ③ 鍋に油を入れ、②を炒める。
- ④ ③に玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツを入れて炒め、水を適量入れる。
- ⑤ コンソメ、こいくちしょうゆを入れて煮込み、やわらかくなったらトマトを加え、さっと煮込んで出来上がり。

## 『サーターアンダギー』（6月24日のメニュー）

### 【材料(5人分)】

- ・薄力粉 75g
- ・ベーキングパウダー 1.5g
- ・三温糖 小さじ2
- ・黒砂糖 大さじ3
- ・調整豆乳（牛乳） 大さじ2
- ・なたね油 小さじ1
- ・揚げ油 適量



### 【作り方】

- ① 薄力粉にベーキングパウダー、三温糖、黒砂糖、調整豆乳、なたね油を入れてよく混ぜ合わせ、生地を作る。
- ② 5等分し、丸める。
- ③ 160℃で10分程度揚げたら完成！