

8,9月献立表

令和8年度 ○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、サワラ、煮干し、にんにく、
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

8月31日(月)

キムチチャーハン

海藻サラダ

鮭ボールと春雨の

中華スープ

キムチを使ったまぜ
ごはんです。暑い時
期にぴったりの人気
メニューです。

1日(火)

ごはん

サバのみそ煮

大根の酢の物

豆腐のすまし汁

サバ料理の定番。
ごはんがすすみま
すよ。

2日(水)

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(木)

ごはん

肉じゃが

キャベツ炒め

梨

旬の果物、梨で
す。みずみずしい
ですよ。

4日(金)

ごはん

豚肉と夏野菜の揚げびたし

きゅうりのゆかり和え

油揚げのみそ汁

夏野菜と豚肉を揚げ
ておいしいたれをかけ
ます。

7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

豚肉とかぼちゃな
どの野菜をみそ味
で煮こみます。

8日(火)

ごはん

イワシの青のりフライ

トマトときゅうりのサラダ

えのきのすまし汁

青のりの入った香り
の良いサクサクした
フライです。

9日(水)

コッペパン

ヤンニョムチキン

コーンサラダ

コンソメスープ

コチュジャンなどで
味をつけた韓国料理
です。

10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

冷凍みかん

冷たいうどんが暑い日
にはうれしいですね!

11日(金)

親子丼

ほうれんそうのこく旨炒め

ココア豆

人気メニューです♪
鶏肉と卵を使います。

14日(月)

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

厚揚げはカル
シウムや鉄分
が豊富です!

15日(火)

ごはん

サワラ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

ブルーベリージャ
ムを使ったソース
をかけます。

16日(水)

豚肉のピリ辛丼

菊花汁 スイートいが栗

「重陽(菊・栗)の節句」
には食用菊や栗を食べる
習慣があります。本当は
9日ですが、食材の都合
でこの日に提供します。

17日(木)

ごはん

カレービーンズ

ほうれんそうのごま和え

米粉の黒糖ケーキ

カレー味のポークビ
ーンズのような料理
です。

みやづ食の日

18日(金)

ごはん

鶏肉の香味ソースがけ

中華サラダ

たまねぎのみそ汁

今月の食材は「にんに
く」と「煮干し」です!

21日(月)

けいろう ひ
敬老の日

22日(火)

こくみん きゅうじつ
国民の休日

23日(水)

しゅうぶん ひ
秋分の日

24日(木)

ごはん

すきやき風煮

キャベツと春雨の炒め物

りんご

豚肉や野菜、厚揚げ
などをすきやき風の
味で煮こみます。

十五夜

25日(金)

ごはん

豚肉のスタミナ炒め

ウィンナーと小松菜のスープ

かぼちゃ団子

かぼちゃを使ったお月様
みtainな団子を出します。

28日(月)

ごはん

秋のマーボー豆腐

ほうれんそうの炒め物

梨

秋が旬のきのこを
使ったマーボー豆
腐です。

29日(火)

ごはん

クリスピーサワラ

きゅうりの酢の物

じゃがいものスープ

衣にコーンフレーク
を使った揚げ物です。

30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

鶏肉にオイスターソースやはち
みつで味をつけて焼きます。

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!

※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！

『宮津カレー焼きそば(ウェット)』(5月27日のメニュー)

【材料(4人分)】

・中華麺	4玉
・ごま油	小さじ1
・ウスターソース	小さじ2強
・カレー粉	小さじ1/3
・塩	少々
・豚肉	180g
・カレー粉	小さじ1/6
・塩こしょう	少々
・炒め用油	適量
・にんじん	25g
・たまねぎ	50g
・白菜	100g
・カレールウ	40g
・ウスターソース	大さじ1
・中華スープの素	小さじ2
・こいくちしょうゆ	小さじ2弱
・ねぎ	50g



【作り方】

- ① 中華麺はゆでて、ごま油、ウスターソース、カレー粉、塩をからめておく。(炒めてもOK)
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎはせん切り、白菜はざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 豚肉を炒めカレー粉、塩こしょうで調味し、にんじん、たまねぎも加え油が回ったら、ひたひたの水を加える。
- ④ 野菜がやわらかくなったら調味料を加え、味を調べ、ねぎも加えて仕上げる。
- ⑤ ①に④をかけたら完成！(給食用にアレンジしています)

『ジャーマンポテト』(5月27日のメニュー)

【材料(4人分)】

・ウィンナー	2本
・たまねぎ	40g
・にんにく	1かけ
・炒め用油	適量
・じゃがいも	140g
・ほうれんそう	80g
・塩こしょう	適量

ジャーマンポテト



【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切り、ゆでておく。ほうれんそうは1、2cmのざく切りにし、さっとゆでて軽くしぼっておく。ウィンナーは1センチスライス、たまねぎは短めのせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらウィンナー、たまねぎを炒める。
- ③ ②に火が通ったらじゃがいも、ほうれんそうも加え、塩こしょうで調味する。