



# 9月こんだてひょう

令和4年9月  
舞鶴市立岡田小学校

こんげつ もくひょう ちょうしよく  
今月の目標 朝食をしっかりとべよう！



## 給食委員会が考えた献立

給食委員会では、好きなもの、苦手なものの調べをし、苦手なものも食べてもらえるように好きなメニューと合わせたり、調理工夫も考えたりしました。

12日(月) ゴーヤチャンプル

15日(木) マーボーなす

21日(水) 白身魚のムニエル

22日(木) ゴーヤカレー



《舞鶴の海から》



《加佐地域の生産者様から購入した野菜》

13日(火) ヘシコ

じゃが芋・玉ねぎ・大蒜・南瓜

29日(木) ツバス

万願寺甘とう・胡瓜・ぶどう

|                               |                                          | 1(木)                                     |                                       | 2(金)                                               |
|-------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                               |                                          | ・わかめご飯<br>・豚肉とごぼうの<br>きんぴら<br>・じゃが芋のみそ汁  |                                       | ・シュガー揚げパン<br>・切干大根のおかか和え<br>・ウインナーと<br>野菜のスープ      |
| 5(月)                          | 6(火)                                     | 7(水)                                     | 8(木)                                  | 9(金)                                               |
| ・厚揚げと<br>キャベツ回鍋肉<br>・切干大根のナムル | ・こぎつねご飯<br>・ちくわの磯辺揚げ<br>・豚汁              | ・万願寺となすの<br>ミートスパゲティ<br>・パインサラダ          | ・さばのみそ煮<br>・かぼちゃのそぼろ煮                 | (お月見献立)<br>・うさぎハンバーグ<br>のセシチュー<br>・フルーツ白玉          |
| 12(月)                         | 13(火)                                    | 14(水)                                    | 15(木)                                 | 16(金)                                              |
| ・肉じゃが<br>・ゴーヤチャンプル            | ・ヘシコチャーハン<br>・焼き餃子<br>・春雨スープ<br>地)ヘシコ    | ・チリコンカン<br>・コーン卵スープ<br>・応援デザート<br>(予行練習) | ・マーボーなす<br>・もやしのナムル                   | ・きつねうどん<br>・小松菜と<br>じゃこの炒め煮<br>イチゴジャム・小型パン         |
| 19(月)                         | 20(火)                                    | 21(水)                                    | 22(木)                                 | 23(金)                                              |
| 敬老の日                          | ・キムチとたくあん<br>の混ぜご飯<br>・高野豆腐の卵とじ<br>・さつま汁 | ・白身魚のムニエル<br>・野菜スープ                      | ・ゴーヤカレー<br>・フレンチサラダ<br>・福神漬           | 秋分の日                                               |
| 24(土)                         | 27(火)                                    | 28(水)                                    | 29(木)                                 | 30(金)                                              |
| 運動会                           | ・五目チャーハン<br>・鶏肉のおろしソース<br>・中華風スープ        | ・かぼちゃとコーンの<br>グラタン<br>・ミネストローネ<br>・ぶどう   | ・ツバスの<br>万願寺ソースかけ<br>・豆腐のみそ汁<br>地)ツバス | 金曜日はど<br>カレーの日<br>・カレーミートサンド<br>・マカロニスープ<br>・ヨーグルト |
| 26日(月)<br>振替休日                |                                          |                                          |                                       |                                                    |

(米飯)

(加工ご飯)

(加工パン)

(麦ご飯)

(規格パン)

※牛乳は毎日つきます

