



10月よていこんだてひょう

平成21年9月30日

網野学校給食センター

月	火	水	木	金
<h2>給食のお米は丹後産です</h2> <p>給食のご飯は、丹後でとれたおいしいコシヒカリを使っています。この丹後産のコシヒカリは京都府から一部補助されています。 野菜もできるだけ多く丹後産のものが食べてもらえるようにしています。</p> 				
	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン イチゴ&マーガリン 鯖のピザ風 キャベツとみかんのサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳  <p>エネルギー 842kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 マーボー豆腐 中華サラダ 月見団子 牛乳  <p>エネルギー 786kcal</p>		
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 秋刀魚のかぼやき風 磯香和え 味噌汁 牛乳  <p>エネルギー 764kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> さつま芋ご飯 鶏肉のバーベキューソースかけ 小魚入り即席漬け 中華風アスーフ 牛乳  <p>エネルギー 681kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 栗入り赤飯 豚肉の和風マリネ のっぺい汁 りんごゼリー 牛乳  <p>エネルギー 710kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン マーガリン キヌアライタルタルソースかけ 茹で野菜 ポテトスープ 牛乳 <p>キスは幼稚園・小学校低学年1匹 中学年以上は2匹</p>  <p>エネルギー 764kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 すき焼き風煮 ごま和え 果物(りんご) 牛乳  <p>エネルギー 724kcal</p>
<p>12</p> <p>体育の日</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> 若布ご飯 揚げ豚の五色和え こんにゃくのおかか煮 白菜のどぼろ汁 牛乳  <p>エネルギー 714kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> スイートカレー(麦ご飯、スイートカレー) 水菜とりんごのサラダ 福神漬け 果物(新興梨)  <p>エネルギー 886kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> 減量パン マーガリン お好み焼き・ソース 野菜のスーフ煮 アーモンドじゃこ 牛乳  <p>エネルギー 761kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 イカの照り焼き 信田和え さつま芋の味噌汁 牛乳  <p>エネルギー 704kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 焼き塩鯖 ゆかり和え じゃが芋のどぼろ煮 牛乳  <p>エネルギー 726kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 豚肉のごまだれかけ かつお和え 中華スーフ 牛乳  <p>エネルギー 696kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子どんぶり(白ご飯、丼のかけ汁) 千草和え 大学芋 牛乳  <p>エネルギー 809kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 味付パン 肉団子の野菜あんかけ 蕨し鶏ときゅうりのごまだれかけ 果物(新興梨) 牛乳  <p>エネルギー 761kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃこご飯 五目煮豆 スイートサラダ かきたま汁 牛乳  <p>エネルギー 767kcal</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 卵のミートカツ 卵の花炒り 白菜の味噌汁 牛乳  <p>エネルギー 743kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 サケとチーズのはさみ揚げ ごぼうサラダ コンソメスーフ 牛乳  <p>エネルギー 759kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこご飯 ごぼう天の旨煮 ほうれん草と炒り卵のお浸し 若布のすまし汁 牛乳  <p>エネルギー 649kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> 減量パン マーガリン スパゲティミートソース ツナの和風和え 焼き芋 牛乳 <p>アルミホイルで1つずつ包んでじっくり焼きます</p>  <p>エネルギー 795kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 鶏肉の南蛮漬け 粉ふき芋 味噌ワンタンスーフ 牛乳  <p>エネルギー 776kcal</p>

サケとチーズのはさみ揚げ

材料(10個分)

- 生鮭(40g切り身) 10切れ
- 塩・こしょう
- スライスチーズ 5枚
- 青しそ 10枚
- 春巻きの皮 10枚

【作り方】

- ① 鮭は塩・こしょうで下味をつける。
 - ② 春巻きの皮に鮭・青しそ・スライスチーズ(1/2枚)を順にのせて包み、端にのり(小麦粉で溶いたもの)をつけてはがれないようにして、油で揚げる。
- ☆ 高温で揚げると春巻きの皮ばかりがこげ、鮭に火が通らないので気をつけること

献立紹介



意外な組み合わせですが、チーズとしそがあっておいしいです。