

月	火	水	木	金
 <h1 style="text-align: center;">令和3年9月</h1> 			2 コッペパン アップルサラダ スラッピージョー コンソメスープ	3 ぶたキムチ丼 わかめスープ ぶどう
				
6 五目ご飯 関東煮 りんごゼリー 塩昆布和え	7 トッポキ チキンナゲット 大根ナムル	8 さけの塩焼き 信田和え 根菜汁	9 ミルクパン いちごジャム かぼちゃひき肉フライ 春雨サラダ 豆腐のスープ	10 さばの粒マスタード焼き 切干し大根の洋風炒め コーンスープ
				
13 カレーライス ドレッシングサラダ 小魚	14 とり肉のから揚げ かんぴょうサラダ みそ風味スープ	15 梅ごはん さんまのしょうが焼き かつお和え 五目煮豆	16 味付パン フルーツ和え タンドリーチキン キャベツのスープ煮	17 あじのねぎソース 白菜のごま和え じゃがいものみそ汁
				
20	21 高菜ぶた肉丼 さつまいものみそ汁 月見団子	22 とり肉の甘酢炒め キャベツの和え物 しょうゆこうじのすまし汁	23	24 さわらの照り焼き 五色和え 豆腐のみそ汁
敬老の日			秋分の日	
27 かつおの韓国煮 コーン和え 野菜とピーフンのスープ	28 万願寺甘とうのみそ炒め ツナ和え 吉野汁	29 切干し大根のピビンバ えのきの和え物 さつまいもスティック	30 黒糖パン 梨ゼリー 米粉のシチュー イタリアンドレッシングサラダ	 福知山市学校給食 食育キャラクター (福知たべにゃん)
				

作ってみよう！ 今月の新メニュー かつおの韓国煮

【つくりやすい分量】

- ① かつおの角切り (300g) を酒 (大さじ1と1/3) につける。
片栗粉 (大さじ3) をまぶして油で揚げておく。
- ② 酒 (小さじ1)、みりん (大さじ1弱)、砂糖 (大さじ1)、
しょうゆ (小さじ2)、みそ (小さじ2)、豆板醤 (少々)、
にんにくのすりおろし (少々)、水 (大さじ2と2/3) を煮て、たれを作る。
- ③ ②に①と炒りごま (小さじ1強) を入れ、たれをからめる。

