

7 月分中学校給食献立

<p>1日(金) 麦ごはん</p> <p>給食なし 加佐中</p> <p>イタリアンサラダ フルーツとゼリー</p> <p>福神漬け コーンフライ ポークカレー</p> <p>金曜日はどカレーの日</p>	<p>4日(月) ごはん</p> <p>小松菜のウイナー炒め かぼちゃサラダ</p> <p>ミニトマト ニギスのフライかけソース</p> <p>舞鶴のさかな 冬瓜のスープ</p>	<p>5日(火) ごはん</p> <p>旬の野菜 とうもろこし</p> <p>切干大根のあっさりナムル 焼きとうもろこし</p> <p>うずら卵煮 ビビンバの具</p> <p>ごはんに入れて食べましょう。</p>	<p>6日(水) キムチチャーハン</p> <p>かんぴょうとツナのサラダ ニラ入り炒り卵</p> <p>杏仁豆腐 ちくわのカレー揚げ</p>
<p>7日(木) ごはん</p> <p>星のコロッケ 春雨サラダ</p> <p>パキパキきゅうり 白身魚のキャロット焼き</p> <p>七夕献立です。春雨を天の川に見立てています。コロッケは星の形をしています。</p>	<p>8日(金) 麦ごはん</p> <p>コーンサラダ オレンジ</p> <p>白菜キムチ 春巻き</p> <p>なす入りマーボー豆腐</p>	<p>11日(月) ごはん</p> <p>キャベツのごまサラダ チンジャオロースー</p> <p>つぼ漬け 油淋鶏</p> <p>油淋鶏(ユウリンチー)は下味をつけて油で揚げた鶏肉に、ねぎたっぷりの甘酢だれをかけます。</p>	<p>12日(火) ごはん</p> <p>もやしとほうれん草のナムル 大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>ミニグレープゼリー 豚肉のみそ炒め</p>
<p>13日(水) チキンパエリア</p> <p>マセドアンサラダ 野菜炒め</p> <p>チーズ ハンバーグトマトソース</p>	<p>14日(木) ごはん</p> <p>万願寺とこんにゃくの炒め煮 ひじきサラダ</p> <p>抹茶わらび餅 さばの塩焼き</p> <p>舞鶴の特産品「万願寺甘とう」が旬の時期です。給食にも登場します。万願寺甘とつこのほか、なすやきゅうり、トマトなどの夏野菜には水分が多く含まれていて、体温を下げる効果があります。旬の野菜を積極的に食べて 暑い夏を元気に過ごしましょう。</p>	<p>15日(金) 麦ごはん</p> <p>ポパイサラダ レモンゼリー</p> <p>福神漬け ささみカツ</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>金曜日はどカレーの日</p>	<p>19日(火) パン</p> <p>コールスローサラダ スパゲティナポリタン</p> <p>パン缶 トビウオのフライタルタルソース</p>
<p>20日(水) わかめごはん</p> <p>給食なし 加佐中</p> <p>オレンジゼリー 万願寺とちくわの炒め煮</p> <p>キャベツのしそ和え 鶏のカレー唐揚げ</p>	<p>7月19日(火)はパン給食です</p> <p>中学生のみなさんの「給食でパンが食べたい」という声におこたえて、今年度は2回パン給食を実施します。小学校で食べていたパンと同じコップパンで、大きさが少し大きくなります。セルフで切り目を入れておかずをはさんでも、そのまま食べてもOKです。パンは直接素手で触るので、給食の前にはいつもより念入りに手洗いをしましょう。</p>		

* 牛乳は毎日つきます。 * 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

* 食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。

7月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
1 (金)	909 kcal	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		コーンフライ	(とうもろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、イタリアンドレッシング
		フルーツとゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)、黄桃缶
		漬け物	福神漬け
4 (月)	780 kcal	ニギスのフライ、かけソース	ニギス、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		小松菜のウインナー炒め	小松菜、キャベツ、ウインナーソーセージ、バター、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		ミニトマト	ミニトマト
		冬瓜のスープ	ベーコン、冬瓜、コンソメ、塩、こしょう
5 (火)	823 kcal	ピビンパの具	豚肉、太もやし、ごぼう、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、米油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、塩、さとう、しょうゆ、ごま油
		焼きとうもろこし	カットコーン、しょうゆ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、キムチ、米油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
6 (水)	858 kcal	ちくわのカレー揚げ	竹輪、カレー粉、小麦粉、米油
		かんぴょうとツナのサラダ	かんぴょう、ツナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、米油
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		白身魚のキャロット焼き	白身魚、塩、こしょう、酒、ノンエッグマヨネーズ、すりおろしにんじん、ごま
7 (木)	771 kcal	星のコロッケ	(じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉)、米油
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
		なす入りマーボー豆腐	豆腐、なす、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース、ごま油)、米油
8 (金)	830 kcal	コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		フルーツ	オレンジ
		漬け物	白菜キムチ
		油淋鶏	鶏肉、しょうゆ、みりん、片栗粉、米粉、米油、土生姜、青ねぎ、白ねぎ、酢、さとう
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
11 (月)	904 kcal	チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、米油、ガーリックパウダー、酒、さとう、しょうゆ、中華の素、豆板醤
		漬け物	つぼ漬け

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
12 (火)	822 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、ガーリックパウダー、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤、米油
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
		ミニグレーゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
13 (水)	895 kcal	チキンパエリア	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、オリーブ油、白ワイン、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ、ターメリック
		ハンバーグトマトソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜) トマト缶、玉ねぎ、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		マセドアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		野菜炒め	キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		チーズ	チーズ
14 (木)	932 kcal	さばの塩焼き	塩さば
		万願寺とこんにやくの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにやく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		ひじきサラダ	ひじき、しょうゆ、酒、さとう、きゅうり、キャベツ、ささみ油漬け、ごまドレッシング、塩、こしょう
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
15 (金)	905 kcal	夏野菜カレー	豚挽肉、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		ささみカツ	(ささみ、ポテトフレーク、米粉フレーク、塩、さとう、油)、米油
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう、はちみつ)
		漬け物	福神漬け
19 (月)	853 kcal	パン	(小麦粉、イースト、塩、マーガリン、さとう、脱脂粉乳、ピュアナチュラル(パン品質改良剤))
		トビウオのフライタルタルソース	トビウオ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ノンエッグタルタルソース
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、さとう、しょうゆ、酢、米油
		スパゲティナポリタン	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		フルーツ	パイン缶
20 (水)	843 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		鶏のカレー唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、米油
		オレンジゼリー	(ブドウ糖液糖、オレンジ果汁、さとう)
		万願寺とちくわの炒め煮	万願寺甘とう、ちくわ、こんにやく、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		キャベツのしそ和え	キャベツ、塩、しそふりかけ