

8・9 月中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>26日(金) 麦ごはん</p> <p>グリーンサラダ レモンゼリー</p> <p>福神漬け ハムカツ</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>全曜日はどカレーの日</p>	<p>29日(月) ごはん</p> <p>マーボーなす シルバーサラダ</p> <p>ぶどう ツパスのおろしソースかけ</p> <p>舞鶴のさかな</p>	<p>30日(火) ごはん</p> <p>かんぴょうとちくわのサラダ 焼きとうもろこし</p> <p>ニラ入り炒り卵 ピビンバの具</p> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	<p>31日(水) 梅ごはん</p> <p>キャベツと水菜のごまサラダ 五目豆</p> <p>みかん缶 鶏の唐揚げ</p> <p>8月31日は「やさいの日」野菜をもりもり食べよう!</p>	<p>1日(木) ごはん</p> <p>チンジャオロースー キャベツとにんじんのさっぱり和え</p> <p>杏仁豆腐 さばの塩焼き</p>
<p>2日(金) 麦ごはん</p> <p>ツナサラダ 大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>パン缶 ドライカレーの具</p> <p>卵スープ</p> <p>全曜日はどカレーの日</p> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	<p>5日(月) ごはん</p> <p>春雨サラダ きんぴらごぼう</p> <p>ミニ青りんごゼリー 白身魚の野菜あんかけ</p>	<p>6日(火) 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>マーボー豆腐</p>	<p>7日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <p>玉ねぎの卵とじ 小松菜のごま和え</p> <p>わらび餅 ちくわのカレー揚げ</p> <p>給食なし 城南中 加佐中</p>	<p>8日(木) ごはん</p> <p>もやしとほうれん草のナムル ひじき煮</p> <p>ミニトマト とんかつ添えキャベツかけソース</p>
<p>9日(金) 麦ごはん、しそふりかけ</p> <p>里芋の甘辛揚げ ブロッコリーサラダ</p> <p>きな粉団子 ハンバーグきのこソース</p> <p>お月見献立です。今年9月9日が十五夜です。ススキや団子、里芋などを供えて秋の収穫に感謝します。</p>	<p>12日(月) ごはん</p> <p>ポパイサラダ さつまいものチーズ焼き</p> <p>梅干し 白身魚フライタルタルソース</p>	<p>13日(火) ごはん</p> <p>まめまめサラダ フルーツとゼリー</p> <p>うずら卵煮 切干大根入り豚キムチ丼の具</p> <p>ごはんのにせて食べよう。</p>	<p>14日(水) 鮭チャーハン</p> <p>にんじんしりしり ごぼうサラダ</p> <p>ごまじゃこ 揚げギョーザ</p>	<p>15日(木) ごはん</p> <p>キャベツのサラダ 万願寺のガーリック炒め</p> <p>豆のケチャップ煮 鶏肉のバジル焼き</p> <p>新メニュー</p>
<p>16日(金) 麦ごはん</p> <p>イタリアンサラダ 梨ゼリー</p> <p>福神漬け コロッケ</p> <p>キーマカレー</p> <p>全曜日はどカレーの日</p>	<p>20日(火) ごはん</p> <p>切干大根のごま和え のり豆ポテト</p> <p>こんにゃくのおかか煮 豚肉の生姜炒め</p>	<p>21日(水) こぎつねごはん</p> <p>小松菜のベーコン炒め ポテトサラダ</p> <p>ぶどう 鶏肉の照り焼き</p> <p>油揚げとコーンが入っています。</p>	<p>22日(木) ごはん</p> <p>万願寺とこんにゃくの炒め煮 ほうれん草のごま和え</p> <p>みかんゼリー さばのカレーフライ</p> <p>みそ汁</p>	<p>26日(月) ごはん</p> <p>肉団子のケチャップあん きゅうりのわかめ和え</p> <p>スパイスビーンズ チャプチェ</p> <p>ミックスビーンズを油で揚げ、スパイスパウダーをまぶします。</p>
<p>27日(火) ごはん</p> <p>もやしの中華炒め ブロッコリーのおかか和え</p> <p>つぼ漬け 豚肉のかりん揚げ</p>	<p>28日(水) 鶏飯</p> <p>野沢菜和え かぼちゃのうま煮</p> <p>黄桃缶 さんまの塩焼き</p> <p>給食なし 和田中 城北中 さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋が旬の魚です。</p>	<p>29日(木) ごはん</p> <p>切干大根のあっさりナムル ココロコ大学芋</p> <p>きゅうり漬け 厚揚げのホイコウロウ</p>	<p>30日(木) 麦ごはん</p> <p>ポークビーンズ コールスローサラダ</p> <p>チーズ タンドリーチキン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>全曜日はどカレーの日</p>	<p>☆ 熱中症予防には早めの水分補給が大切です！</p> <p>☆ 暑さに負けない体をつくるためにも、毎日牛乳を飲みましょう。</p> <p>☆ 外での活動の後、食事の前にはハンドソープ等を使ってしっかり手洗いしましょう。</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。

* 今月の舞鶴の魚はツパス、さばです。



8・9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
8月26日(金)	908 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
		ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、米油
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
29日(月)	825 kcal	ツパスのおろしソースかけ	ツパス、片栗粉、米油、大根、さとう、しょうゆ、みりん
		マーボーなす	なす、米油、豚挽肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ガーリックパウダー、土生姜、豆板醤、さとう、しょうゆ、酒、みりん、みそ、赤みそ、片栗粉
		シルバーサラダ	キャベツ、ハム、きゅうり、春雨、こしょう、酢、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ
		フルーツ	ぶどう
30日(火)	839 kcal	ピピンパの具	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
		かんぴょうとちくわのサラダ	かんぴょう、ちくわ、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
		焼きとうもろこし	カットコーン、しょうゆ
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、米油
31日(水)	882 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		フルーツ	みかん缶
9月1日(木)	934 kcal	さばの塩焼き	塩さば
		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、にんじん、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
		キャベツとにんじんのさっぱり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、塩、こしょう
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
2日(金)	888 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		ツナサラダ	キャベツ、ツナ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		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
		フルーツ	パイン缶
		卵スープ	卵、しめじ、ほうれん草、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
5日(月)	793 kcal	白身魚の野菜あんかけ	白身魚、片栗粉、米油、玉ねぎ、にんじん、枝豆、さとう、しょうゆ、みりん
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、きゅうり、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
6日(火)	847 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、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)、米油
		コーンサラダ	キャベツ、コーン、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
7日(水)	834 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		ちくわのカレー揚げ	ちくわ、カレー粉、小麦粉、米油
		玉ねぎの卵とじ	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、さとう、みりん
		小松菜のごま和え	キャベツ、小松菜、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
8日(木)	790 kcal	どんかつ、添えキャベツ、かけソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、キャベツ、ケチャップ、ソース、さとう
		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
		ひじき煮	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		ミニトマト	ミニトマト
9日(金)	875 kcal	ハンバーグきのこソース	(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)、玉ねぎ、えのきだけ、しめじ、エリンギ、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		里芋の甘辛揚げ	里芋、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、ごまドレッシング、塩、こしょう
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		しそふりかけ	しそふりかけ
12日(月)	853 kcal	白身魚フライ、タルタルソース	(白身魚、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
		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
		さつまいもチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		梅干し	梅干し

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
13日(火)	867 kcal	切干大根入り豚キムチ丼の具	豚肉、しょうゆ、切干大根、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		まめめめサラダ	大豆、枝豆、キャベツ、コーン、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、酢
		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
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ
14日(水)	851 kcal	鮭チャーハン	鮭フレーク、酒、野沢菜漬け、塩、米油、中華の素、しょうゆ
		揚げギョーザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、土生姜、米粉)、米油
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん
15日(木)	873 kcal	鶏肉のバジル焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、ノンエッグマヨネーズ、バジル粉
		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、塩ドレッシング、塩、こしょう
		万願寺のガーリック炒め	万願寺甘とう、豚肉、玉ねぎ、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ、ガーリックパウダー
		豆のケチャップ煮	大豆、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
16日(金)	937 kcal	キーマカレー	豚挽肉、土生姜、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれん草、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ、酒
		コロケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、水菜、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、なし果汁)
		漬け物	福神漬け
20日(火)	875 kcal	豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		こんにやくのおかか煮	こんにやく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味
21日(水)	814 kcal	こぎつねごはん	鶏ひき肉、コーン、油揚げ、にんじん、さとう、しょうゆ、酒
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		小松菜のベーコン炒め	キャベツ、小松菜、ベーコン、米油、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		フルーツ	ぶどう
22日(木)	940 kcal	さばのカレーフライ	さば、小麦粉、カレーパン粉、米油
		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
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		みそ汁	玉ねぎ、豆腐、カットわかめ、煮干し、みそ
26日(月)	855 kcal	チャプチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、米油、片栗粉
		肉団子のケチャップあん	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、たきごみわかめ
		スパイシービーンズ	ミックスビーンズ、片栗粉、米油、パプリカ、ガーリックパウダー、チリパウダー、塩
27日(火)	847 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		もやしの中華炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつお節
		漬け物	つぼ漬け
28日(水)	797 kcal	鶏飯	鶏肉、干しいたけ、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		さんまの塩焼き	塩さんま
		野沢菜和え	きゅうり、キャベツ、野沢菜漬け、ごま、塩、ごま油
		かぼちゃのうま煮	かぼちゃ、平天、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、片栗粉
		フルーツ	黄桃缶
29日(木)	863 kcal	厚揚げのホイコウロウ	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、米油、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、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
		漬け物	きゅうり漬け
30日(金)	838 kcal	タンダーチキン	鶏肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、米油
		チーズ	チーズ
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、コンソメ、塩、こしょう

