

6 月中学校給食献立

舞鶴市立 中学校

☆6月は「食育月間」です。

自分の食生活を振り返り、成長期に大切な栄養について考えてみましょう。

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

それにちなんで、ごぼう、切干大根、大豆、こんにゃく、ゆで野菜など「カミカミメニュー」を入れています。よくかんで食べるといいこといっぱい！

献立作りに挑戦！partⅢ

今月も和田中、加佐中の2年生が考えてくれた献立を取り入れています。

♡マークが採用献立です。

<p>5日(月)ごはん</p> <p>小松菜のごま和え きんぴらごぼう</p> <p>つぼ漬け いわしのかば焼き</p> <p>カミカミメニュー カミメニュー ヨーグルト</p>	<p>6日(火)ごはん</p> <p>ポークビーンズ マカロニサラダ</p> <p>みかん缶 タンドリーチキン</p> <p>給食なし 城北中3年</p>	<p>7日(水)ひじきごはん</p> <p>まごわやさしいみそ煮込み しんご和え</p> <p>杏仁豆腐 かつおフライ</p> <p>給食なし 白糸中3年 和田中3年 城北中3年</p>	<p>8日(木)ごはん</p> <p>じゃがいものチーズ焼き ごまじゃこ</p> <p>キャベツのしそ和え 豚肉の生姜炒め</p> <p>カミカミメニュー</p>	<p>2日(金)麦ごはん</p> <p>コーンサラダ しモンゼリー</p> <p>福神漬け とんカツ</p> <p>カミカミメニュー カレー</p> <p>全曜日はどカレーの日</p>
<p>12日(月)ごはん</p> <p>小松菜のベーコン炒め 枝豆</p> <p>ひじき煮 油淋鶏</p> <p>♡</p>	<p>13日(火)ごはん</p> <p>切干大根のごま和え 新じゃがのうま煮</p> <p>黄桃缶 鮭の塩焼き</p> <p>カミカミメニュー みそ汁</p>	<p>14日(水)キムチチャーハン</p> <p>にんじんしりしり 無限キャベツ</p> <p>ミニトマト 揚げギョーザ</p> <p>給食なし 城北中2年</p>	<p>15日(木)ごはん</p> <p>イタリアンサラダ ジャーマンポテト</p> <p>チーズ ハンバーグトマトソース</p>	<p>16日(金)麦ごはん</p> <p>かぼちゃのカップグラタン グリーンサラダ</p> <p>パキパキきゅうり ドライカレーの具</p> <p>コンソメスープ</p> <p>全曜日はどカレーの日</p>
<p>19日(月)ごはん</p> <p>マーボーなす きゅうりのわかめ和え</p> <p>金時豆の甘煮 シラのフライかけソース</p> <p>舞鶴のさかな</p>	<p>20日(火)ごはん</p> <p>万願寺とこんにゃくの炒め煮 キャベツとにんじんのさっぱり和え</p> <p>梅干し 豚肉のかりん揚げ</p> <p>カミカミメニュー</p>	<p>21日(水)鶏飯</p> <p>ブロッコリーの ごま和え かぼちゃのうま煮</p> <p>抹茶わらび餅 ちくわの磯辺揚げ</p>	<p>22日(木)ごはん</p> <p>かんぴょうとツナのサラダ コロコロ大学芋</p> <p>こんにゃくのおかか煮 さばのみそ煮</p> <p>カミカミメニュー</p>	<p>23日(金)麦ごはん</p> <p>切干大根のあっさりナムル フルーツ杏仁</p> <p>ブロッコリー 春巻き</p> <p>マーボー豆腐</p>
<p>26日(月)ごはん</p> <p>キャベツと水菜のごまサラダ ピリ辛ごぼこん</p> <p>マスカットゼリー 肉団子の野菜あんかけ</p> <p>カミカミメニュー</p>	<p>27日(火)ごはん</p> <p>ツナサラダ 焼きとうもろこし</p> <p>うずら卵煮 ピピンパの具</p> <p>給食なし 若海中2年</p> <p>♡</p>	<p>28日(水)わかめごはん</p> <p>もやし炒め 五目豆</p> <p>あん団子 鶏天</p> <p>カミカミメニュー</p> <p>京都では6月30日に水無月という和菓子を食べる風習があります。給食でも小豆の和菓子を用意いたします。</p>	<p>29日(木)ごはん</p> <p>なす入りナポリタン コールスローサラダ</p> <p>パイン缶 白身魚のマスタード焼き</p> <p>給食なし 和田中 城北中 加佐中</p>	<p>30日(金)麦ごはん</p> <p>まめまめサラダ みかんゼリー</p> <p>福神漬け ハムカツ</p> <p>カミカミメニュー キーマカレー</p> <p>全曜日はどカレーの日</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。

* 今月の舞鶴の魚はイワシ、シラです。

6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 (木)	840 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
		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	大豆、片栗粉、いりこじゃこ、米油、さとう、しょうゆ
2 (金)	950 kcal	漬け物	きゅうり漬け
		カレー	豚挽肉、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
		とんかつ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、米油、酢、塩、こしょう
5 (月)	820 kcal	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
		いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		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
6 (火)	839 kcal	漬け物	つば漬け
		ヨーグルト	ヨーグルト
		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、にんじん、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
7 (水)	823 kcal	マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、酢
		フルーツ	みかん缶
		ひじきごはん	ひじき、油揚げ、鶏肉、にんじん、さとう、しょうゆ、みりん
		かつおフライ	(かつお、パン粉、小麦粉)、米油
		まごわやさしいみそ煮込み	ごぼう、里芋、干しいたけ、にんじん、大豆、こんにやく、みそ、さとう、しょうゆ、みりん
8 (木)	829 kcal	しんこ和え	キャベツ、きゅうり、たくあん、塩、ごま
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		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
		じゃがいもチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
9 (金)	935 kcal	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
		キャベツのしそ和え	キャベツ、塩、しそふりかけ
		ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、ソース、片栗粉) 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
12 (月)	845 kcal	フルーツ	オレンジ
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
		油淋鶏	鶏肉、塩、酒、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、白ねぎ、酢、さとう、しょうゆ
13 (火)	821 kcal	小松菜のベーコン炒め	小松菜、キャベツ、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		枝豆	枝豆、塩
		ひじき煮	にんじん、ひじき、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		鮭の塩焼き	塩鮭
14 (水)	823 kcal	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
		新じゃがのうま煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、平天、米油、さとう、しょうゆ
		フルーツ	黄桃缶
		みそ汁	豆腐、わかめ、油揚げ、煮干し、みそ
		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
15 (木)	843 kcal	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、ネギ、土生姜)、米油
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		無限キャベツ	キャベツ、塩昆布、ごま、ごま油、さとう、しょうゆ、塩
		ミニトマト	ミニトマト
16 (金)	883 kcal	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) 玉ねぎ、トマト缶、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		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
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
		チーズ	チーズ
		漬け物	福神漬け

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
16 (金)	883 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレールウ、カレー粉、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		かぼちゃのキャブグラタン	かぼちゃ、じゃがいも、米粉、おから、豆乳、さとう、塩
		グリーンサラダ	キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
19 (月)	832 kcal	コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう
		シイラのフライ、かけソース	シイラ、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		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
20 (火)	923 kcal	きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、たきこみわかめ
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
		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
		万願寺とこんにやくの炒め煮	万願寺甘とう、ツナ、こんにやく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
21 (水)	817 kcal	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
		漬け物	梅干し
		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
22 (木)	929 kcal	ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		かぼちゃのうま煮	かぼちゃ、にんじん、平天、さとう、しょうゆ
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ、抹茶)
		さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
23 (金)	880 kcal	かんぴょうツナのサラダ	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
		ココロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
		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
		マーボー豆腐	豆腐、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
26 (月)	797 kcal	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
		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
		フルーツ杏仁	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、みかん缶
27 (火)	846 kcal	ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		肉団子の野菜あんかけ	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、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		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
		ピリ辛ごぼこん	こんにやく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
28 (水)	967 kcal	マスカットゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)
		ピピンバの具	豚肉、太もやし、玉ねぎ、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
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
29 (木)	787 kcal	焼きとうもろこし	とうもろこし、しょうゆ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		わかめごはん	炊き込めわかめ
		鶏天	鶏肉、ガーリックパウダー、土生姜、しょうゆ、酒、小麦粉、米油
		もやし炒め	太もやし、キャベツ、ニラ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
30 (金)	971 kcal	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
		あん団子	白玉団子、ゆで小豆、さとう
		白身魚のマスタード焼き	白身魚、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、粒マスタード、しょうゆ
		スパゲティ、ベーコン、なす、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	
15 (木)	843 kcal	なす入りナポリタン	キャベツ、きゅうり、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、米油
		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
		フルーツ	パイン缶
15 (木)	843 kcal	キーマカレー	豚挽肉、土生姜、酒、米油、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれん草、カレールウ、カレー粉、しょうゆ、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
		まめまめサラダ	大豆、枝豆、キャベツ、コーン、塩、こしょう、酢、ノンエッグマヨネーズ
15 (木)	843 kcal	みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け