






















<p>3日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の あっさり ナムル</td> <td>枝豆</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>万願寺入り チャブチェ</td> </tr> </table> 	切干大根の あっさり ナムル	枝豆	肉みそ	万願寺入り チャブチェ	<p>4日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ごま和え</td> <td>焼き とうもろこし</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>ちくわの 磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>親子丼 の具</p>   <p>ごはんのにせて食べよう</p>	小松菜の ごま和え	焼き とうもろこし	黄桃缶	ちくわの 磯辺揚げ	<p>5日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>パキパキ きゅうり</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>トピウオのフライ かけソース</td> </tr> </table> 	もやし炒め	パキパキ きゅうり	わらび餅	トピウオのフライ かけソース	<p>6日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスロー サラダ</td> <td>チリコンカン</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>鶏肉の バジル焼き</td> </tr> </table> <p>ピリッと スパイシー な豆料理 です。</p> 	コールスロー サラダ	チリコンカン	チーズ	鶏肉の バジル焼き	<p>7日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>七塔ゼリー</td> <td>春雨サラダ</td> </tr> <tr> <td>フロッ コリー</td> <td>星のコロッケ</td> </tr> </table> <p>なす入り マーボー 豆腐</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>	七塔ゼリー	春雨サラダ	フロッ コリー	星のコロッケ
切干大根の あっさり ナムル	枝豆																							
肉みそ	万願寺入り チャブチェ																							
小松菜の ごま和え	焼き とうもろこし																							
黄桃缶	ちくわの 磯辺揚げ																							
もやし炒め	パキパキ きゅうり																							
わらび餅	トピウオのフライ かけソース																							
コールスロー サラダ	チリコンカン																							
チーズ	鶏肉の バジル焼き																							
七塔ゼリー	春雨サラダ																							
フロッ コリー	星のコロッケ																							
<p>10日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺と こんにゃくの 炒め煮</td> <td>きゅうりの わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>みかん 缶</td> <td>豚肉とごぼうの かりん揚げ</td> </tr> </table> 	万願寺と こんにゃくの 炒め煮	きゅうりの わかめ和え	みかん 缶	豚肉とごぼうの かりん揚げ	<p>11日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の コーン炒め</td> <td>かぼちゃ サラダ</td> </tr> <tr> <td>ミニ トマト</td> <td>ニギスのフライ かけソース</td> </tr> </table> <p>大根の スープ</p>   <p>舞鶴のさかな</p>	小松菜の コーン炒め	かぼちゃ サラダ	ミニ トマト	ニギスのフライ かけソース	<p>12日(水) チキンパエリア</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアン サラダ</td> <td>粉ふき芋</td> </tr> <tr> <td>パン 缶</td> <td>ハンバーグ トマトソース</td> </tr> </table> <p>パエリアは スペイン 発祥の 炊き込み ご飯です。</p> 	イタリアン サラダ	粉ふき芋	パン 缶	ハンバーグ トマトソース	<p>13日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしと ほうれん草の ナムル</td> <td>大豆と 煮干しの 揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>杏仁 豆腐</td> <td>豚キムチ丼 の具</td> </tr> </table> <p>ごはんのにせて食べよう</p>	もやしと ほうれん草の ナムル	大豆と 煮干しの 揚げ煮	杏仁 豆腐	豚キムチ丼 の具	<p>14日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>レモン ゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神 漬け</td> <td>コーンフライ</td> </tr> </table> <p>夏野菜 カレー</p>   <p>全曜日 カレーの日</p>	ツナサラダ	レモン ゼリー	福神 漬け	コーンフライ
万願寺と こんにゃくの 炒め煮	きゅうりの わかめ和え																							
みかん 缶	豚肉とごぼうの かりん揚げ																							
小松菜の コーン炒め	かぼちゃ サラダ																							
ミニ トマト	ニギスのフライ かけソース																							
イタリアン サラダ	粉ふき芋																							
パン 缶	ハンバーグ トマトソース																							
もやしと ほうれん草の ナムル	大豆と 煮干しの 揚げ煮																							
杏仁 豆腐	豚キムチ丼 の具																							
ツナサラダ	レモン ゼリー																							
福神 漬け	コーンフライ																							
<p>7月17日(月)は海の日 🌊🐟🍷</p> <p>海の恵み 魚を食べよう!</p>  <p>～今月の地産地消～ 5日(水) トピウオ 11日(火) ニギス</p> <p>トピウオは漢字で「飛魚」と書きます。その名前の通り飛ぶことができる魚です。トピウオは大きな魚などに襲われると、全速力で泳ぎます。そして海面から空中へ飛び出し、大きなヒレでバランスをとって飛ぶのです。そうして必死で敵から逃れて助かった命を人間がいただいています。トピウオが舞鶴の海にやってくるのは、5～8月頃です。</p> 	<p>18日(火) 味付けパン</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーン サラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>うずら 卵煮</td> <td>ミンチカツ</td> </tr> </table> <p>かぼちゃ のポター ージュ</p> 	グリーン サラダ	オレンジ	うずら 卵煮	ミンチカツ	<p>19日(水) 梅ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の ごま和え</td> <td>ココロコ 大学芋</td> </tr> <tr> <td>ひじき 煮</td> <td>白身魚の ピリ辛焼き</td> </tr> </table>	切干大根の ごま和え	ココロコ 大学芋	ひじき 煮	白身魚の ピリ辛焼き	<p>20日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チンジャオ ロースー</td> <td>フルーツ 白玉</td> </tr> <tr> <td>キャベツの しそ和え</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table>	チンジャオ ロースー	フルーツ 白玉	キャベツの しそ和え	鶏の唐揚げ	<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。</p> 								
グリーン サラダ	オレンジ																							
うずら 卵煮	ミンチカツ																							
切干大根の ごま和え	ココロコ 大学芋																							
ひじき 煮	白身魚の ピリ辛焼き																							
チンジャオ ロースー	フルーツ 白玉																							
キャベツの しそ和え	鶏の唐揚げ																							
<p>旬の味覚 万願寺甘とう</p> <p>万願寺甘とうは舞鶴市万願寺地域が発祥の「京の伝統野菜」です。誕生は今から約100年前の大正末期から昭和初期にかけてと言われています。万願寺甘とうの栄養成分は、ビタミンAやビタミンCが多く含まれ、特にビタミンAはピーマンの2倍も含まれており、夏場のビタミン補給に最適です。</p>  <p>万願寺甘とうのほか、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>7月18日(火)はパン給食です</p> <p>昨年度から中学校でもパン給食を実施しています。生徒のみなさんの感想として、「おいしかった」「小学校以来でなつかしかった」「違う味のパンも食べたい」「ごはんの方が良い」…などたくさんのお意見をいただきました。「また食べたい」という声も多かったため、今年度は年間3回実施します。小学校で食べていたパンと同じコッペパンで、大きさが少し大きくなります。今回は「味付けパン」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>																						



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
3日 (月)	822 kcal	万願寺入りチャブチエ	豚肉、春雨、万願寺甘とう、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、土生姜、ガーリックパウダー、米油、こしょう、しょうゆ、さとう、酒、みりん、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
		枝豆	枝豆、塩
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
4日 (火)	859 kcal	親子丼の具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、卵、青ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、さとう、片栗粉
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		焼きとうもろこし	とうもろこし、しょうゆ
		フルーツ	黄桃缶
5日 (水)	789 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
		トビウオのフライ、かけソース	トビウオ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		もやし炒め	豚肉、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
		パキパキきゅうり	きゅうり、塩、刻み塩昆布
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
6日 (木)	845 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
		コールスローサラダ	キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		チリコンカン	大豆、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、さとう、酒、カレー粉、ケチャップ、塩、こしょう、オールスパイス、ガーリックパウダー、パプリカ、ローリエ、しょうゆ
		チーズ	チーズ
7日 (金)	843 kcal	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
		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
		七夕ゼリー	(ブドウ糖液糖、日向夏果汁、さとう)
		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
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
10日 (月)	814 kcal	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、ごぼう、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、平天、こんにやく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		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
		フルーツ	みかん缶
11日 (火)	762 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
		小松菜のコーン炒め	小松菜、キャベツ、コーン、米油、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
		大根のスープ	ベーコン、大根、玉ねぎ、コンソメ、塩、こしょう

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
12日 (水)	809 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
		イタリアンサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、赤パプリカ、イタリアンドレッシング
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		フルーツ	パイン缶
13日 (木)	844 kcal	豚キムチ丼の具	豚肉、しょうゆ、白菜、たまねぎ、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
		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
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
14日 (金)	949 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
		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
		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
		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
18日 (火)	948 kcal	味付けパン	(小麦粉、イースト、塩、ショートニング、さとう、脱脂粉乳、パン品質改良剤)
		ミンチカツ	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、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
		フルーツ	オレンジ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、米油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳
19日 (水)	786 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		白身魚のピリ辛焼き	白身魚、ガーリックパウダー、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		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
		ココロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
		ひじき煮	ひじき、油揚げ、つきこんにやく、しょうゆ、みりん、さとう
20日 (木)	923 kcal	鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、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
		フルーツ白玉	白玉団子、みかん缶
		キャベツのしそ和え	キャベツ、塩、しそふりかけ