






# 7 月分中学校給食献立

<p>3日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>焼きとうもろこし</td> <td rowspan="2">給食なし 若満中</td> </tr> <tr> <td>キャベツの即席漬け</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>ザンギは北海道でよく食べられているからあげのことです。にんにくがきいています。</p>	ポテトサラダ	焼きとうもろこし	給食なし 若満中	キャベツの即席漬け	ごまザンギ	<p>4日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チンジャオロース</td> <td>大学芋</td> <td rowspan="2">給食なし 若満中</td> </tr> <tr> <td>きゅうりのしそ和え</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table>	チンジャオロース	大学芋	給食なし 若満中	きゅうりのしそ和え	白身魚のピリ辛焼き	<p>5日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>チキンビーンズ</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> <td rowspan="2">給食なし 若満中</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>竹輪のカレー揚げ</td> </tr> </table>	チキンビーンズ	ほうれん草のごま和え	給食なし 若満中	みかんゼリー	竹輪のカレー揚げ	<p>6日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>地産地消 万願寺甘とうの炒め煮</td> <td>油揚げの卵とじ</td> <td rowspan="2">スズキは夏に向かって脂がのっておいしくなります。透明感のある白身魚で高級魚と言われています。</td> </tr> <tr> <td>地産地消 佐波賀大根のピリ辛和え</td> <td>スズキの香草焼き</td> </tr> </table>	地産地消 万願寺甘とうの炒め煮	油揚げの卵とじ	スズキは夏に向かって脂がのっておいしくなります。透明感のある白身魚で高級魚と言われています。	地産地消 佐波賀大根のピリ辛和え	スズキの香草焼き
ポテトサラダ	焼きとうもろこし	給食なし 若満中																					
キャベツの即席漬け	ごまザンギ																						
チンジャオロース	大学芋	給食なし 若満中																					
きゅうりのしそ和え	白身魚のピリ辛焼き																						
チキンビーンズ	ほうれん草のごま和え	給食なし 若満中																					
みかんゼリー	竹輪のカレー揚げ																						
地産地消 万願寺甘とうの炒め煮	油揚げの卵とじ	スズキは夏に向かって脂がのっておいしくなります。透明感のある白身魚で高級魚と言われています。																					
地産地消 佐波賀大根のピリ辛和え	スズキの香草焼き																						
<p>7日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>ナタデココパイ</td> <td rowspan="2">七夕献立です。春雨を天の川に見立てています。コロケとナタデココは星の形をしています。</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>星のコロケミニトマト</td> </tr> </table> <p>金曜日はカレーの日 夏野菜カレー</p>	春雨サラダ	ナタデココパイ	七夕献立です。春雨を天の川に見立てています。コロケとナタデココは星の形をしています。	福神漬け	星のコロケミニトマト	<p>9日(日) ごぼうと牛肉の混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>オレンジ</td> <td rowspan="2">給食実施 加佐中</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>トビウオのフライソース</td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	オレンジ	給食実施 加佐中	うずら卵煮	トビウオのフライソース	<p>10日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>なすのナポリタンスパゲティ</td> <td>キャベツのごまサラダ</td> <td rowspan="2">給食なし 若満中</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>地産地消 ツバスの万願寺ソースがけ</td> </tr> </table>	なすのナポリタンスパゲティ	キャベツのごまサラダ	給食なし 若満中	チーズ	地産地消 ツバスの万願寺ソースがけ	<p>11日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ジャーマンポテト</td> <td>ほうれん草ともやしナムル</td> <td rowspan="2">給食なし 若満中</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table>	ジャーマンポテト	ほうれん草ともやしナムル	給食なし 若満中	枝豆	豚肉のみそ炒め
春雨サラダ	ナタデココパイ	七夕献立です。春雨を天の川に見立てています。コロケとナタデココは星の形をしています。																					
福神漬け	星のコロケミニトマト																						
イタリアンサラダ	オレンジ	給食実施 加佐中																					
うずら卵煮	トビウオのフライソース																						
なすのナポリタンスパゲティ	キャベツのごまサラダ	給食なし 若満中																					
チーズ	地産地消 ツバスの万願寺ソースがけ																						
ジャーマンポテト	ほうれん草ともやしナムル	給食なし 若満中																					
枝豆	豚肉のみそ炒め																						
<p>12日(水) かやくごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>人参とツナの卵とじ</td> <td>キャベツの磯香和え</td> <td rowspan="2">給食なし 加佐中</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table>	人参とツナの卵とじ	キャベツの磯香和え	給食なし 加佐中	みかん缶	さばの塩焼き	<p>13日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>かぼちゃのそばろ煮</td> <td rowspan="2">給食なし 加佐中</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>チキン南蛮</td> </tr> </table>	コーンサラダ	かぼちゃのそばろ煮	給食なし 加佐中	白菜キムチ	チキン南蛮	<p>14日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>オレンジ</td> <td rowspan="2">給食なし 加佐中</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>地産地消 トビウオのフライソース</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p>	イタリアンサラダ	オレンジ	給食なし 加佐中	福神漬け	地産地消 トビウオのフライソース	<p>18日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいものチーズ焼き</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> <td rowspan="2">福井県の名物。ソースかつ丼。トンカツにソースがひたしてあります。ごはんにのせて食べよう。</td> </tr> <tr> <td>たくあん</td> <td>ソースかつ丼のトンカツ</td> </tr> </table>	さつまいものチーズ焼き	きゅうりのわかめ和え	福井県の名物。ソースかつ丼。トンカツにソースがひたしてあります。ごはんにのせて食べよう。	たくあん	ソースかつ丼のトンカツ
人参とツナの卵とじ	キャベツの磯香和え	給食なし 加佐中																					
みかん缶	さばの塩焼き																						
コーンサラダ	かぼちゃのそばろ煮	給食なし 加佐中																					
白菜キムチ	チキン南蛮																						
イタリアンサラダ	オレンジ	給食なし 加佐中																					
福神漬け	地産地消 トビウオのフライソース																						
さつまいものチーズ焼き	きゅうりのわかめ和え	福井県の名物。ソースかつ丼。トンカツにソースがひたしてあります。ごはんにのせて食べよう。																					
たくあん	ソースかつ丼のトンカツ																						
<p>19日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>牛肉のしぐれ煮</td> <td>手作りゼリー</td> <td rowspan="2">給食実施 若満中</td> </tr> <tr> <td>もやしときゅうりの梅和え</td> <td>冷やしうどん</td> </tr> </table> <p>うどんだし</p>	牛肉のしぐれ煮	手作りゼリー	給食実施 若満中	もやしときゅうりの梅和え	冷やしうどん	<p>* 地元産の夏野菜が店先にも多く出回ってきました。地元でとれた物を地元で消費することを「地産地消」と言います。旬のおいしい、栄養価の高い食材を食べることができます。また、輸送にかかる二酸化炭素の排出も抑えられ環境にも優しくいいことばかりです。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。旬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乗り切りましょう。</p> <p>* 毎月、舞鶴の魚も使用しています。今月の「スズキ」は舞鶴市水産課の「いただきます。舞鶴のお魚」普及事業の補助金をいただき、高級魚と言われる魚を給食で使用できるように支援してもらっています。</p> <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。</p>     																	
牛肉のしぐれ煮	手作りゼリー	給食実施 若満中																					
もやしときゅうりの梅和え	冷やしうどん																						

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 (月)	907 Kcal	ごまザンギ	鶏肉、土生姜、にんにく、しょうゆ、酒、卵、片栗粉、ごま、油
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩こしょう、マヨネーズ
		焼きとうもろこし	カットコーン、しょうゆ
		キャベツの即席漬け	キャベツ、刻み塩昆布
4 (火)	814 Kcal	白身魚のピリ辛焼き	白身魚、にんにく、土生姜、砂糖、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		チンジャオロース	牛肉、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、米油、にんにく、酒、砂糖、しょうゆ、中華の素、豆板醤、ごま油
		大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ、黒ごま
		きゅうりのしそ和え	きゅうり、塩、しそふりかけ
5 (水)	802 kcal	五目炒飯	豚ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、中華の素、しょうゆ、塩、こしょう
		竹輪のカレー揚げ	竹輪、カレー粉、小麦粉、油
		チキンビーンズ	大豆、鶏肉、米油、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンピース、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩こしょう、コンソメ
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖
		みかんゼリー	みかんゼリー
6 (木)	844 kcal	スズキの香草焼き	スズキ、塩、こしょう、白ワイン、パセリ、バジル、マヨネーズ、パン粉
		万願寺甘とうの炒め煮	万願寺甘とう、つきこんにゃく、豚肉、にんじん、米油、酒、砂糖、みりん、しょうゆ
		油揚げの卵とじ	油揚げ、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、砂糖、みりん
		佐波賀大根のピリ辛和え	佐波賀大根ピリ辛炒め、きゅうり、塩
7 (金)	928 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、塩こしょう、コンソメ
		星のコロッケ	星型コロッケ(じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉)、油
		ミニトマト	ミニトマト
		春雨サラダ	キャベツ、にんじん、春雨、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油
		ナタデココパイン	星型ナタデココ、パイン缶
		漬け物	福神漬け
9 (日)	821 kcal	ごぼうと牛肉の混ぜごはん	ごぼう、牛肉、三度豆、米油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、ごま、ごま油
		トビウオのフライ、ソース	トビウオ、塩こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、砂糖
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング、塩
		フルーツ	オレンジ
		うずら卵煮	うずら卵、砂糖、しょうゆ、酒

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
10 (月)	851 kcal	ツバスの万願寺ソースかけ	ツバス、片栗粉、油、万願寺甘とう、にんにく、土生姜、酢、砂糖、しょうゆ、豆板醤
		なすのナポリタンスパゲティ	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、にんじん、米油、にんにく、ケチャップ、ソース、塩こしょう、コンソメ、粉チーズ
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、ホールコーン、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
		チーズ	キャンディーチーズ
11 (火)	796 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、にんにく、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、砂糖、豆板醤、米油
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、塩、こしょう、バター
		ほうれん草ともやしのナムル	ほうれん草、太もやし、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油
		枝豆	枝豆、塩
12 (水)	867 kcal	かやくごはん	油揚げ、干しいたけ、ごぼう、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ、酒
		鯖の塩焼き	塩鯖
		にんじんとツナの卵とじ	にんじん、ツナ、卵、米油、しょうゆ、砂糖、塩こしょう
		キャベツの磯香和え	小松菜、キャベツ、砂糖、しょうゆ、刻みのり
		フルーツ	みかん缶
13 (木)	902 kcal	チキン南蛮	鶏むね肉、土生姜、小麦粉、卵、しょうゆ、油、酢、砂糖、タルタルソース
		コーンサラダ	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ、片栗粉
		漬け物	白菜キムチ
14 (金)	877 kcal	チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、塩こしょう、コンソメ
		トビウオのフライ、ソース	トビウオ、塩こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、砂糖
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング、塩
		フルーツ	オレンジ
		漬け物	福神漬け
18 (火)	970 kcal	ソースかつ丼	豚肉、塩こしょう、小麦粉、パン粉、卵、油、ソース、しょうゆ、砂糖、みりん
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、塩、すりごま、炊きこみわかめ
		漬け物	たくあん
19 (水)	765 kcal	わかめごはん	炊きこみわかめ
		冷やしうどん	うどん、刻みのり
		牛肉のしぐれ煮	牛肉、玉ねぎ、ごぼう、土生姜、ごま油、砂糖、しょうゆ、酒
		手作りゼリー	ゼリーの素、、パインジュース
		もやしときゅうりの梅和え	もやし、きゅうり、カリカリ梅、いりごま、しょうゆ
		うどんだし	出しかつお、しょうゆ、みりん