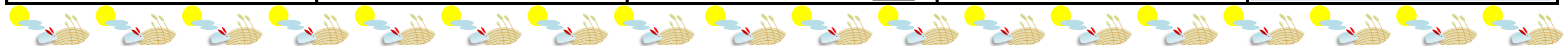


8・9 月中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>28日(月) ゆかりごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>牛肉のしぐれ煮</td> <td>手作りゼリー</td> </tr> <tr> <td>即席漬け</td> <td>冷やしうどん</td> </tr> </table> <p>給食実施 加佐中</p> <p>うどん だし</p>	牛肉のしぐれ煮	手作りゼリー	即席漬け	冷やしうどん	<p>29日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>ぶどう</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>豚キムチ丼</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	切干大根のあっさりナムル	ぶどう	ごまじゃこ	豚キムチ丼	<p>30日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げの卵とし</td> <td>キャベツのゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>わらび餅(きな粉)</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table>	油揚げの卵とし	キャベツのゆかり和え	わらび餅(きな粉)	鮭の塩焼き	<p>31日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーのごま和え</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鶏のチリソース</td> </tr> </table>	ブロッコリーのごま和え	切干大根の煮物	佃煮昆布	鶏のチリソース	<p>1日(金) 麦ご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>さわやかレモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>トビウオのフライソース</td> </tr> </table> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>夏野菜カレー</p>	コーンサラダ	さわやかレモンゼリー	福神漬け	トビウオのフライソース
牛肉のしぐれ煮	手作りゼリー																							
即席漬け	冷やしうどん																							
切干大根のあっさりナムル	ぶどう																							
ごまじゃこ	豚キムチ丼																							
油揚げの卵とし	キャベツのゆかり和え																							
わらび餅(きな粉)	鮭の塩焼き																							
ブロッコリーのごま和え	切干大根の煮物																							
佃煮昆布	鶏のチリソース																							
コーンサラダ	さわやかレモンゼリー																							
福神漬け	トビウオのフライソース																							
<p>4日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> <td>キャベツとにんじんのあっさり和え</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>豚肉のカリン揚げ</td> </tr> </table>	かぼちゃのそぼろ煮	キャベツとにんじんのあっさり和え	梅干し	豚肉のカリン揚げ	<p>5日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マーボーなす</td> <td>ウィンナーポテト</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>白身魚のキャロット焼き</td> </tr> </table>	マーボーなす	ウィンナーポテト	ミニトマト	白身魚のキャロット焼き	<p>7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>糸こんにゃくのきんぴら</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>ごまカツ添えキャベツソース</td> </tr> </table>	もやしとほうれん草のナムル	糸こんにゃくのきんぴら	野沢菜漬け	ごまカツ添えキャベツソース	<p>8日(金) 麦ご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>わかめ和え</td> <td>ぶどう</td> </tr> <tr> <td>コーン炒り卵</td> <td>なすと万願寺甘とうのミートグラタン</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中 城北中</p> <p>地産地消</p>	わかめ和え	ぶどう	コーン炒り卵	なすと万願寺甘とうのミートグラタン	<p>11日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草とコーンのバター炒め</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>魚フライタルタルソース</td> </tr> </table>	ほうれん草とコーンのバター炒め	さつまいものチーズ焼き	ミニゼリー	魚フライタルタルソース
かぼちゃのそぼろ煮	キャベツとにんじんのあっさり和え																							
梅干し	豚肉のカリン揚げ																							
マーボーなす	ウィンナーポテト																							
ミニトマト	白身魚のキャロット焼き																							
もやしとほうれん草のナムル	糸こんにゃくのきんぴら																							
野沢菜漬け	ごまカツ添えキャベツソース																							
わかめ和え	ぶどう																							
コーン炒り卵	なすと万願寺甘とうのミートグラタン																							
ほうれん草とコーンのバター炒め	さつまいものチーズ焼き																							
ミニゼリー	魚フライタルタルソース																							
<p>12日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子の旨煮</td> <td>フルーツとゼリー</td> </tr> <tr> <td>きゅうりのシソ和え</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table>	肉団子の旨煮	フルーツとゼリー	きゅうりのシソ和え	スペイン風バイクドエッグ	<p>13日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table>	春雨サラダ	五目豆	チーズ	竹輪の磯辺揚げ	<p>14日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>焼きビーフン</td> <td>きゅうりのごま酢和え</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>サンマのかば焼き</td> </tr> </table> <p>サンマは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋が旬の魚だといことが分かりますね。</p>	焼きビーフン	きゅうりのごま酢和え	肉みそ	サンマのかば焼き	<p>15日(金) 麦ご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>みかんゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>ポークカレー</p>	ポパイサラダ	みかんゼリー	福神漬け	コロッケ	<p>19日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>こんにゃくと万願寺甘とうの炒め煮</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>佐波賀大根のピリ辛和え</td> <td>ツバスの竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>「佐波賀大根」は舞鶴市佐波賀地区に伝わる伝統野菜です。</p> <p>地産地消</p>	こんにゃくと万願寺甘とうの炒め煮	フルーツ白玉	佐波賀大根のピリ辛和え	ツバスの竜田揚げ
肉団子の旨煮	フルーツとゼリー																							
きゅうりのシソ和え	スペイン風バイクドエッグ																							
春雨サラダ	五目豆																							
チーズ	竹輪の磯辺揚げ																							
焼きビーフン	きゅうりのごま酢和え																							
肉みそ	サンマのかば焼き																							
ポパイサラダ	みかんゼリー																							
福神漬け	コロッケ																							
こんにゃくと万願寺甘とうの炒め煮	フルーツ白玉																							
佐波賀大根のピリ辛和え	ツバスの竜田揚げ																							
<p>20日(水) ひじきご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんとツナの卵とし</td> <td>しんこ和え</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>鶏のから揚げ</td> </tr> </table> <p>ひじきは骨を強くするカルシウム、腸をキレイにする食物繊維、皮膚を健康に保つビタミンAを多く含む健康食品とされています。</p>	にんじんとツナの卵とし	しんこ和え	枝豆	鶏のから揚げ	<p>21日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>揚げ里芋のそぼろあんかけ</td> <td>ほうれん草の磯香和え</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>豚肉の生姜焼き</td> </tr> </table>	揚げ里芋のそぼろあんかけ	ほうれん草の磯香和え	白菜キムチ	豚肉の生姜焼き	<p>22日(金) 麦ご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>大学芋</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>大豆ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ごはんに合わせて食べよう。</p>	ごぼうサラダ	大学芋	コーン炒め	大豆ドライカレーの具	<p>25日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごまサラダ</td> <td>牛肉と糸こんにゃくの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>鯖の味噌煮</td> </tr> </table>	キャベツのごまサラダ	牛肉と糸こんにゃくの炒め煮	みかん缶	鯖の味噌煮	<p>26日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>揚げ餃子</td> </tr> </table> <p>麻婆豆腐</p>	もやし炒め	杏仁フルーツ	パキパキきゅうり	揚げ餃子
にんじんとツナの卵とし	しんこ和え																							
枝豆	鶏のから揚げ																							
揚げ里芋のそぼろあんかけ	ほうれん草の磯香和え																							
白菜キムチ	豚肉の生姜焼き																							
ごぼうサラダ	大学芋																							
コーン炒め	大豆ドライカレーの具																							
キャベツのごまサラダ	牛肉と糸こんにゃくの炒め煮																							
みかん缶	鯖の味噌煮																							
もやし炒め	杏仁フルーツ																							
パキパキきゅうり	揚げ餃子																							
<p>27日(水) コーンピラフ</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>キャベツの塩昆布和え</td> <td>タンドリーチキンブロッコリー</td> </tr> </table> <p>タンドリーチキンの名前は、作る時に使用する焼物器の「タンドール」という釜からきています。</p>	大豆と煮干しの揚げ煮	みかん	キャベツの塩昆布和え	タンドリーチキンブロッコリー	<p>28日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マカロニサラダ</td> <td>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>金時豆の甘煮</td> <td>アジのピリッとソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中1-1</p>	マカロニサラダ	ひじきの煮物	金時豆の甘煮	アジのピリッとソース	<p>29日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>カラフル炒り卵</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中1-2</p> <p>新メニュー 冬瓜のスパイシースープ</p>	イタリアンサラダ	カラフル炒り卵	パイン缶	かぼちゃ挽肉フライ	<p>☆ 暑さの中、熱中症予防には早めの水分補給が大切です！</p> <p>☆ 毎日、牛乳はつきます。暑さに負けない体をつくるためにも、牛乳を飲みましょう。</p> <p>☆ 体育祭の練習で、外での活動が多くなります。食べる前には、手洗いをしっかりしましょう。</p> <p>～今月の地産地消～</p> <p>○トビウオ ○ツバス ○アジ ○万願寺甘とう ○佐波賀大根</p> <p>地元の旬の食材は新鮮でおいしく、栄養価も高いです。</p>									
大豆と煮干しの揚げ煮	みかん																							
キャベツの塩昆布和え	タンドリーチキンブロッコリー																							
マカロニサラダ	ひじきの煮物																							
金時豆の甘煮	アジのピリッとソース																							
イタリアンサラダ	カラフル炒り卵																							
パイン缶	かぼちゃ挽肉フライ																							



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		ゆかりごはん	ゆかり、カリカリ梅
28日 (月)	765 kcal	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、米油、砂糖、しょうゆ、酒
		手作りゼリー	ゼリーの素、オレンジジュース
		即席漬け	キャベツ、きゅうり、刻み塩昆布
		うどんだし	出しかつお、しょうゆ、みりん
		29日 (火)	767 kcal
切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油		
フルーツ	ぶどう		
ごまジャコ	かえりちりめん、油、ごま、しょうゆ、砂糖、みりん		
油揚げのみそ汁	豆腐、玉ねぎ、油揚げ、煮干し、みそ		
30日 (水)	889 kcal	鶏ごぼうごはん	鶏肉、椎茸、ごぼう、にんじん、グリーンピース、米油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		鮭の塩焼き	塩鮭
		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
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、きゅうり、塩、ゆかり
		わらびもち	(砂糖、水あめ、でんぷん、きなこ)
31日 (木)	855 kcal	鶏のチリソース	鶏肉、塩こしょう、片栗粉、油、ごま油、土生姜、にんにく、玉ねぎ、豆板醤、ケチャップ、酒、しょうゆ
		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、砂糖、ごま
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		佃煮昆布	佃煮昆布
9月 1日 (金)	953 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、粉チーズ、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
		コーンサラダ	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、イタリアンドレッシング
4日 (月)	952 kcal	さわやかレモンゼリー	レモンゼリー
		漬け物	福神漬け
		豚肉のカリン揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、ごま
5日 (火)	821 kcal	かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ
		キャベツとにんじんのあっさり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング
		梅干し	梅干し
7日 (木)	829 kcal	白身魚のキャロット焼き	白身魚、塩こしょう、酒、マヨネーズ、にんじん、ごま
		麻婆茄子	なす、油、豚挽肉、にんじん、ピーマン、ニンニク、土ショウガ、豆板醤、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、みそ、片栗粉
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、塩、こしょう、バター
8日 (金)	788 kcal	ミニトマト	ミニトマト
		ごまカツ、添えキャベツ、ソース	豚肉、塩、コショウ、小麦粉、卵、パン粉、ごま、油、キャベツ、とんかつソース
		もやしとほうれん草のナムル	ほうれん草、もやし、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油
11日 (月)	889 kcal	糸こんにゃくのきんぴら	糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、米油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、一味
		漬け物	野沢菜漬け
		なすと万願寺甘とうのミートグラタン	合挽肉、なす、玉ねぎ、万願寺甘とう、米油、小麦粉、カットマト缶、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、ミックスチーズ、カップ
12日 (火)	964 kcal	わかめ和え	きゅうり、キャベツ、塩、炊きこみわかめ
		フルーツ	ぶどう
		コーン炒り卵	ホールコーン、卵、塩、こしょう、米油、しょうゆ
13日 (水)	803 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、油、タルタルソース
		ほうれん草とコーンのバター炒め	ほうれん草、ホールコーン、バター、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		さつま芋のチーズ焼き	さつま芋、ミックスチーズ
12日 (火)	964 kcal	デザート	ミニグレープゼリー(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		スペイン風ペイクドエッグ	卵、塩こしょう、ミックスチーズ、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、ケチャップ
		肉団子のうま煮	(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、油、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉
		フルーツとゼリー	ゼリー(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)、黄桃缶詰、パイン缶詰
13日 (水)	803 kcal	きゅうりのシソ和え	きゅうり、塩、ゆかり
		キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、にら、キムチ、ごま油、しょうゆ、砂糖、塩、ごま、中華の素
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、油
13日 (水)	803 kcal	春雨サラダ	キャベツ、ハム、春雨、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりん、酒
		チーズ	キャンディーチーズ

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
14日 (木)	876 kcal	サンマのかば焼き	さんま開き、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		焼きビーフン	ビーフン、豚肉、にんじん、キャベツ、椎茸、土ショウガ、ニンニク、米油、こしょう、しょうゆ、酒、ごま油、中華の素
		きゅうりのごま酢和え	きゅうり、もやし、カットわかめ、砂糖、ごま、しょうゆ、酢
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、ネギ、赤みそ、砂糖、米油、ごま
15日 (金)	955 kcal	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、カレールウ、牛乳、ソース、塩こしょう、コンソメ
		コロツケ	(じゃがいも、たまねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉)、油
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、砂糖、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
19日 (火)	797 kcal	みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、砂糖)
		漬け物	福神漬け
		ツバスの竜田揚げ	ツバス、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉、油
20日 (水)	881 kcal	こんにゃくと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
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶、みかん缶
		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
21日 (木)	820 kcal	ひじきご飯	ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土ショウガ、酒、しょうゆ、片栗粉、油
		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
22日 (金)	933 kcal	しんこ和え	きゅうり、キャベツ、千切りたくわん、塩、ごま
		枝豆	枝豆、塩
		揚げ里芋のそぼろあんかけ	里芋、片栗粉、油、鶏挽肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉
25日 (月)	857 kcal	ほうれん草の磯香和え	ほうれん草、キャベツ、砂糖、しょうゆ、刻みのり
		白菜キムチ	白菜キムチ
		大豆ドライカレー	大豆、合挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、砂糖、しょうゆ、米油、コンソメ
26日 (火)	944 kcal	ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、胡麻ドレッシング
		大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ、黒ごま
		コーン炒め	ホールコーン、塩、こしょう、米油
27日 (水)	897 kcal	コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、コンソメ、塩、こしょう
		鯖の味噌煮	鯖、砂糖、しょうゆ、酒、土ショウガ、赤みそ、みりん
		キャベツのごまサラダ	水菜、にんじん、キャベツ、胡麻ドレッシング、塩、こしょう
28日 (木)	844 kcal	牛肉と糸こんにゃくの炒め煮	牛肉、糸こんにゃく、玉ねぎ、米油、砂糖、しょうゆ、酒
		フルーツ	みかん缶
		揚げ餃子	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、にら、ネギ、土ショウガ、にんにく)、油
29日 (金)	897 kcal	もやし炒め	もやし、にら、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		杏仁フルーツ	杏仁豆腐(乳製品、水あめ、練乳、砂糖、杏仁パウダー)、黄桃缶
		パキパキきゅうり	きゅうり、土ショウガ、塩、しょうゆ
29日 (金)	897 kcal	コーンピラフ	玉ねぎ、ホールコーン、ベーコン、グリーンピース、バター、米油、塩こしょう、コンソメ
		タンドリーチキン	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
		ブロッコリー	ブロッコリー、塩
29日 (金)	897 kcal	大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、ごま、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ
		フルーツ	みかん
		キャベツの塩昆布和え	キャベツ、刻み塩昆布
29日 (金)	897 kcal	アジのピリッとソース	アジ、片栗粉、油、にんにく、土生姜、ネギ、赤パプリカ、酢、砂糖、しょうゆ、豆板醤
		マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、マカロニ、こしょう、酢、マヨネーズ
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、椎茸、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖
29日 (金)	897 kcal	金時豆の甘煮	金時豆、砂糖、しょうゆ
		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)、油
		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
29日 (金)	897 kcal	カラフル炒り卵	にんじん、グリーンピース、卵、生クリーム、砂糖、塩、米油
		フルーツ	パイン缶
		冬瓜のスパイシースープ	冬瓜、ベーコン、にんじん、ガーリック、カレー粉、コンソメ、塩、こしょう