

12 月中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>1日(金) 麦ごはん</p> <p>給食なし 青葉中1年</p> <p>ポパイサラダ レモンゼリー</p> <p>福神漬け コロッケ</p> <p>給食なし 青葉中1年</p> <p>ビーフカレー</p> <p>金曜日はど カレーの日</p>	<p>2日(土) ごはん</p> <p>給食実施 若浦中</p> <p>ハムサラダ 糸こんの きんぴら</p> <p>コーン卵 ニギスの石垣フライ ブロッコリーの 昆布茶和え</p>	<p>4日(月) ごはん</p> <p>じゃがいもの そぼろ煮 もやしと ほうれん草の ナムル</p> <p>みかん缶 焼き鳥風</p> <p>みそ汁</p>	<p>5日(火) ごはん</p> <p>たまねぎと ベーコンの 炒り卵 五目豆</p> <p>カクテキ エテカレイの 唐揚げ</p> <p>舞鶴で水揚げ されたエテカ レイです。頭 だけをとった 丸ごと、骨つ きの唐揚げで す。ヒシの部 分はパリパリ 美味しく食べ られます。</p>
<p>6日(水) ごはん</p> <p>肉団子の うま煮 キャベツと 水菜の わかめ和え</p> <p>チーズ チキンライスの具</p> <p>ごはんに入れて食べよう</p> <p>卵スープ</p>	<p>7日(木) ごはん</p> <p>大根サラダ 鯖とひじきの 煮物</p> <p>野沢菜漬け とんかつ キャベツ、ソース</p>	<p>8日(金) 麦ごはん</p> <p>大根の炒め煮 ポテトサラダ</p> <p>佃煮昆布 ツバスの カレー竜田揚げ</p> <p>金曜日はど カレーの日</p>	<p>11日(月) ごはん</p> <p>小松菜の ごま和え 大学芋</p> <p>きゅうり 漬け 鯖のみそ煮</p> <p>かきたま汁</p> <p>給食なし 若浦中3年</p>
<p>12日(火) ごはん</p> <p>給食なし 和田中3年 若浦中3年 加佐中3年</p> <p>ジャーマン ポテト ほうれん草の おかか和え</p> <p>ミニゼリー 鶏肉のオレンジ ソース焼き</p>	<p>13日(水) 五目チャーハン</p> <p>給食なし 和田中3年 若浦中3年 加佐中3年</p> <p>キャベツの ごまサラダ ピリ辛ごぼこん</p> <p>きな粉団子 イカの天ぷら</p>	<p>14日(木) ごはん</p> <p>給食なし 和田中3年 若浦中3年 加佐中3年</p> <p>大豆と煮干し の揚げ煮 ブロッコリーの ごま和え</p> <p>みかん ゼリー</p> <p>厚揚げ入り回鍋肉</p> <p>野菜や肉をみ そで味付けし たホイコウロ ウに厚揚げを 入れました。</p>	<p>15日(金) 麦ごはん</p> <p>給食なし 和田中3年 加佐中3年</p> <p>コーンサラダ オレンジ</p> <p>福神漬け ミンチカツ ブロッコリーの 昆布茶和え</p> <p>冬野菜カレー</p> <p>新メニュー!</p>
<p>18日(月) ごはん</p> <p>春雨サラダ スティック パイン</p> <p>白菜 キムチ 竹輪の磯辺揚げ</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>19日(火) ごはん</p> <p>スイート サラダ 切干大根の 煮物</p> <p>ごぼう チップス 鮭の塩焼き</p> <p>みそ汁</p>	<p>20日(水) いりごきごはん</p> <p>かぼちゃの そぼろ煮 みかん</p> <p>白菜の 即席漬け カマスの唐揚げ</p> <p>いいごきごはんは丹 後地方の郷土料理 で、大根、人参、鶏 肉、油揚げの入った 混ぜごはんです。 明日、21日は冬至です。 冬至にはかぼちゃを食 べる風習があります。 これは、ビタミン類が豊 富なかぼちゃを食べるこ とでかぜをひきにくくな るといふ先人の知恵な のです。</p>	<p>21日(木) ごはん</p> <p>米粉ガトー ショコラ 豆の ケチャップ煮</p> <p>ゆかり和え フライドチキン ミニトマト</p> <p>コーン ポタージュ スープ</p>



12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 (金)	925 kcal	ビーフカレー	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		コロッケ	コロッケ(じゃがいも、パン粉、小麦粉、牛肉、玉ねぎ)、米油
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、しょうゆ、さとう、塩、酢、オリーブ油
		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
2 (土)	796 kcal	ニギスの石垣フライ ブロッコリーの昆布茶和え	ニギス、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、青のり、黒ごま、米油 ブロッコリー、昆布茶
		ハムサラダ	ハム、にんじん、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ
		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、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		コーン卵	コーン、卵、塩、こしょう、米油、しょうゆ
4 (月)	922 kcal	焼き鳥風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、竹輪、さとう、しょうゆ、みりん
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏挽肉、グリーンピース、米油、さとう、しょうゆ
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	みかん缶
		みそ汁	だいこん、豆腐、油揚げ、煮干、みそ
5 (火)	824 kcal	エテカレイの唐揚げ	エテカレイ、片栗粉、米油
		玉ねぎとベーコンの炒り卵	玉ねぎ、ベーコン、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
		五目豆	大豆、昆布、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		カクテキ	だいこん、きゅうり、塩、キムチの素
6 (水)	807 kcal	チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、米油、ケチャップ、塩こしょう、コンソメ、片栗粉
		肉団子のうま煮	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、しょうが、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		キャベツと水菜のわかめ和え	キャベツ、水菜、塩、わかめ
		チーズ	キャンディチーズ
		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
7 (木)	844 kcal	とんかつ、キャベツ、ソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵、米油、キャベツ、ソース
		大根サラダ	だいこん、ハム、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		鯖とひじきの煮物	にんじん、ひじき、さば缶、しょうゆ、みりん、さとう、米油
8 (金)	791 kcal	漬け物	野沢菜漬
		ツバスのカレー竜田揚げ	ツバス、カレー粉、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		大根の炒め煮	だいこん、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ
11 (月)	876 kcal	佃煮昆布	佃煮昆布
		鯖のみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま
		大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ、黒ごま
		漬け物	きゅうり漬
12 (火)	843 kcal	かきたま汁	豆腐、卵、ほうれん草、煮干し、しょうゆ、片栗粉
		鶏肉のオレンジソース焼き	鶏肉、赤ワイン、塩、しょうゆ、マーマレードジャム、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
		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、にんじん、しょうゆ、さとう、糸かつお
		デザート	ミニグレーゼリー(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
13 (水)	849 kcal	五目炒飯	豚肉、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
		いかの天ぷら	いか、小麦粉、片栗粉、塩、米油
		キャベツのごまサラダ	水菜、にんじん、キャベツ、ごまドレッシング、塩、こしょう
		ピリ辛ごぼこん	つきこんにゃく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
		きなこ団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
14 (木)	896 kcal	厚揚げ入りホイコウロウ	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、にんにく、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
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、ごま、片栗粉、油、さとう、しょうゆ
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、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)
15 (金)	957 kcal	冬野菜カレー	豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、米油、カレールウ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		ミンチカツ ブロッコリーの昆布茶和え	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、米油 ブロッコリー、昆布茶
		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
		フルーツ	オレンジ
		漬け物	福神漬
18 (月)	883 kcal	麻婆豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、米油
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	スティックパイ
		白菜キムチ	白菜キムチ
19 (火)	869 kcal	鮭の塩焼き	塩鮭
		スイートサラダ	さつまいも、にんじん、きゅうり、塩、こしょう、酢、マヨネーズ
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		ごぼうチップス	ごぼう、米油、塩
		みそ汁	玉ねぎ、豆腐、カットわかめ、煮干、みそ
20 (水)	844 kcal	いりごきごはん	だいこん、油揚げ、干しいたけ、鶏肉、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、酒
		カマスの唐揚げ	カマス、片栗粉、米油
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、平天、玉ねぎ、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、片栗粉
		フルーツ	みかん
21 (木)	990 kcal	白菜の即席漬	白菜、塩、刻み塩昆布
		フライドチキン	鶏肉、塩、こしょう、マヨネーズ、酒、ガーリックパウダー、パプリカ、小麦粉、片栗粉、米油
		ミニトマト	ミニトマト
		デザート	米粉ガトーショコラ
		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
		ゆかり和え	キャベツ、塩、ゆかり
		コーンポタージュスープ	クリームコーン、牛乳、コーンスープの素、こしょう、パセリ、塩