


1 月中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>10日(水)七草ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>黒豆</td> <td>豚肉の竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>「せい・なす・な・ごぎょう・ほこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」…春の七草のうちのすずしろ(大根)と小松菜、にんじんの入ったごはんです。</p>	きんぴらごぼう	ブロッコリーのおかか和え	黒豆	豚肉の竜田揚げ	<p>11日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>五色和え</td> </tr> <tr> <td>さつまいもきんとん</td> <td>白身魚の黄金焼き</td> </tr> </table> <p>すりおろしたにんじんとマヨネーズを混ぜたものを魚の上のせて、オーブンで焼きます。</p>	高野豆腐の卵とじ	五色和え	さつまいもきんとん	白身魚の黄金焼き	<p>12日(金)麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>みかん</td> <td>チキンカレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> <td></td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	みかん	チキンカレー	福神漬	かぼちゃ挽肉フライ		<p>15日(月)ごはん</p> <p>給食なし 青葉中</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>卵の花</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>ハマチのおろしソースかけ</td> </tr> </table> <p>新メニューです。揚げたハマチに味付けした大根おろしソースをかけます。</p>	ごぼうサラダ	卵の花	白菜キムチ	ハマチのおろしソースかけ	<p>16日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアンサラダ</td> <td>もやし炒め</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>親子そばろ丼の具</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> <p>ごはんにのせて食べよう。</p>	マセドアンサラダ	もやし炒め	ごまじゃこ	親子そばろ丼の具
きんぴらごぼう	ブロッコリーのおかか和え																									
黒豆	豚肉の竜田揚げ																									
高野豆腐の卵とじ	五色和え																									
さつまいもきんとん	白身魚の黄金焼き																									
イタリアンサラダ	みかん	チキンカレー																								
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ																									
ごぼうサラダ	卵の花																									
白菜キムチ	ハマチのおろしソースかけ																									
マセドアンサラダ	もやし炒め																									
ごまじゃこ	親子そばろ丼の具																									
<p>17日(水)五目ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>揚げ里芋のそぼろあんかけ</td> <td>小松菜のからし和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>鯖の塩焼き</td> </tr> </table>	揚げ里芋のそぼろあんかけ	小松菜のからし和え	杏仁豆腐	鯖の塩焼き	<p>18日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>ゼリーフルーツ</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーのしそ和え</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ピーフシチュー</p>	コーンサラダ	ゼリーフルーツ	ブロッコリーのしそ和え	コロッケ	<p>19日(金)麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>カレービーンズ</td> <td>ひじきサラダ</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬</td> <td>鶏肉のバジル焼き</td> </tr> </table>	カレービーンズ	ひじきサラダ	野沢菜漬	鶏肉のバジル焼き	<p>20日(土)ごはん</p> <p>給食実施 青葉中</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>卵の花</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>ハマチのおろしソースかけ</td> </tr> </table> <p>新メニューです。揚げたハマチに味付けした大根おろしソースをかけます。</p>	ごぼうサラダ	卵の花	白菜キムチ	ハマチのおろしソースかけ	<p>22日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>しゅうまい</td> <td>キャベツのしそ和え</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>豚キムチ丼</td> </tr> </table> <p>スーミータン</p> <p>ごはんにのせて食べよう。</p>	しゅうまい	キャベツのしそ和え	パイン缶	豚キムチ丼		
揚げ里芋のそぼろあんかけ	小松菜のからし和え																									
杏仁豆腐	鯖の塩焼き																									
コーンサラダ	ゼリーフルーツ																									
ブロッコリーのしそ和え	コロッケ																									
カレービーンズ	ひじきサラダ																									
野沢菜漬	鶏肉のバジル焼き																									
ごぼうサラダ	卵の花																									
白菜キムチ	ハマチのおろしソースかけ																									
しゅうまい	キャベツのしそ和え																									
パイン缶	豚キムチ丼																									
<p>23日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>筑前煮</td> <td>大根の即席漬</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>ブリの照り焼き</td> </tr> </table> <p>市の水産課より補助金をいただき使います。ブリの名前の語源は身が赤くてブリ「し」しているから、雪の降る頃によく獲れて、「降りの魚」の意味など諸説あるそうです。</p>	筑前煮	大根の即席漬	みかんゼリー	ブリの照り焼き	<p>24日(水)コーンピラフ</p> <p>給食なし 和田中全学年 青葉・白糸 城南・城北 若満各中学校の3年生</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>小松菜のごま和え</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table>	大豆と煮干しの揚げ煮	小松菜のごま和え	チーズ	スペイン風バイクドエッグ	<p>25日(木)ごはん</p> <p>給食実施 和田中1・2年 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>西舞鶴の京田地域に伝わるごはんです。つぶした豆腐や鶏肉が入っています。</p>	大根サラダ	ひじき煮	ミニグレープゼリー	ごまザンギ	<p>26日(金)麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のわかめ和え</td> <td>みかん</td> <td>キーマカレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>白身魚フライソース</td> <td></td> </tr> </table>	キャベツと水菜のわかめ和え	みかん	キーマカレー	福神漬	白身魚フライソース		<p>28日(日)ごはん</p> <p>給食実施 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>切干大根のナムル</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鶏天</td> </tr> </table>	じゃがいものチーズ焼き	切干大根のナムル	佃煮昆布	鶏天
筑前煮	大根の即席漬																									
みかんゼリー	ブリの照り焼き																									
大豆と煮干しの揚げ煮	小松菜のごま和え																									
チーズ	スペイン風バイクドエッグ																									
大根サラダ	ひじき煮																									
ミニグレープゼリー	ごまザンギ																									
キャベツと水菜のわかめ和え	みかん	キーマカレー																								
福神漬	白身魚フライソース																									
じゃがいものチーズ焼き	切干大根のナムル																									
佃煮昆布	鶏天																									
<p>29日(月)ごはん</p> <p>給食なし 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>切干大根のナムル</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鶏天</td> </tr> </table>	じゃがいものチーズ焼き	切干大根のナムル	佃煮昆布	鶏天	<p>30日(火)ごはん、ふりかけ</p> <p>給食なし 加佐中3年</p> <table border="1"> <tr> <td>中華サラダ</td> <td>コロコロポテト</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>鮭のマヨマスタード焼き</td> </tr> </table>	中華サラダ	コロコロポテト	うすら卵煮	鮭のマヨマスタード焼き	<p>31日(水)京田ごはん</p> <p>給食なし 加佐中3年</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	大根の炒め煮	ほうれん草のごま和え	みかん缶	竹輪の磯辺揚げ	<p>* 1月24日～30日は、全国学校給食週間です。『いのち』をいただいて『いのち』をまもる。食事をするとき、食べものの『いのち』について考えたことがありますか？毎日の食事に感謝し、食べものを無駄にしていないか自分の食事について見直す機会にしましょう。また、生産や流通にかかわる多くの人のおかげで食事ができていることも改めて考えてみましょう。</p> <p>* 今月は舞鶴市水産課より「いただきます。まいづるのお魚普及事業」の補助金を受け、価格の高いブリを使用します。地元で水揚げされた魚を味わっていただきましょう。</p> <p>* インフルエンザやノロウイルス等による食中毒が心配される時期です。寒くて水が冷たくても、食事前やトイレの後は、石鹸で20～30秒しっかりと手を洗いましょう。</p> 											
じゃがいものチーズ焼き	切干大根のナムル																									
佃煮昆布	鶏天																									
中華サラダ	コロコロポテト																									
うすら卵煮	鮭のマヨマスタード焼き																									
大根の炒め煮	ほうれん草のごま和え																									
みかん缶	竹輪の磯辺揚げ																									



1月 学校給食使用食材名

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
10日 (水)	928 kcal	七草ごはん	しょうゆ、酒、大根、油揚げ、小松菜、にんじん、米油、さとう
		豚肉の竜田揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、ごま油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、ごま、一味
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、糸かつお
		黒豆	黒豆、さとう、しょうゆ
11日 (木)	873 kcal	白身魚の黄金焼き	白身魚、塩、こしょう、酒、マヨネーズ、すりおろしにんじん、ごま
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、玉ねぎ、にんじん、三度豆、卵、さとう、しょうゆ、みりん
		五色和え	にんじん、きゅうり、大根、しょうゆ、さとう、酢、塩、ごま
		さつまいもきんとん	さつまいも、さとう、水あめ、塩
12日 (金)	924 kcal	チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールー、牛乳、ソース、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、植物油、さとう、しょうゆ、ソース、でんぷん)、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、ホールコーン、キャベツ、イタリアンドレッシング
		フルーツ	みかん
		漬け物	福神漬け
15日 (月)	899 kcal	ハマチのおろしソースかけ	ハマチ、片栗粉、米油、大根おろし、土生姜、ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		卵の花	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		漬け物	白菜キムチ
16日 (火)	883 kcal	親子そぼろ丼	鶏そぼろ、グリーンピース、卵、塩、さとう、米油
		マセドアンサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、マヨネーズ
		もやし炒め	太もやし、にら、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		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
		みそ汁	大根、豆腐、油揚げ、煮干し、みそ
17日 (水)	892 kcal	五目ごはん	鶏肉、干しいたけ、ごぼう、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、酒
		鯖の塩焼き	塩鯖
		揚げ里芋のそぼろあんかけ	里芋、片栗粉、米油、鶏挽肉、さとう、しょうゆ、片栗粉
		小松菜のからし和え	小松菜、キャベツ、しめじ、さとう、しょうゆ、からし
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
18日 (木)	887 kcal	ビーフシチュー	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、米油、ルー、トマトピューレ、塩、こしょう、コンソメ、赤ワイン
		コロッケ	(じゃがいも、たまねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉)、米油
		コーンサラダ	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、ハム、米油、酢、塩、こしょう
		ゼリーフルーツ	ゼリー(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)、黄桃缶詰
		ブロッコリーのしそ和え	ブロッコリー、ゆかり
19日 (金)	899 kcal	鶏肉のバジル焼き	鶏肉、塩こしょう、白ワイン、マヨネーズ、バジルペースト、バジル
		カレービーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、カレールー、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		ひじきサラダ	ひじき、しょうゆ、酒、さとう、キャベツ、ツナ、ホールコーン、ごまドレッシング、塩、こしょう
		漬け物	野沢菜漬け
20日 (土)	899 kcal	ハマチのおろしソースかけ	ハマチ、片栗粉、米油、大根おろし、土生姜、ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		卵の花	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		漬け物	白菜キムチ

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
22日 (月)	873 kcal	豚キムチ丼	豚肉、白菜、玉ねぎ、にら、キムチ、豆板醤、ごま油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		揚げシュウマイ	(豚肉、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、しょうが、さとう、塩、小麦粉)、米油
		キャベツのしそ和え	キャベツ、水菜、塩、ゆかり
		フルーツ	パイン缶
		スーミータン	卵、鶏挽肉、玉ねぎ、裏ごしコーン、パセリ、中華の素、塩、こしょう、しょうゆ
23日 (火)	810 kcal	ブリの照り焼き	舞鶴産ブリ、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
		筑前煮	鶏肉、ごぼう、竹輪、たけのこ、干しいたけ、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、米油
		大根の即席漬け	大根、きゅうり、塩、刻み塩昆布
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
24日 (水)	975 kcal	コーンピラフ	コンソメ、米油、玉ねぎ、ホールコーン、ベーコン、グリーンピース、バター、塩、こしょう
		スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、ミックスチーズ、鶏挽肉、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、塩、こしょう、ケチャップ
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		チーズ	キャンディチーズ
25日 (木)	882 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、米油
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、塩、こしょう、マヨネーズ、ごま
		ひじき煮	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
26日 (金)	877 kcal	キーマカレー	豚挽肉、土生姜、にんにく、酒、米油、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれん草、カレールー、ミックスチーズ、ソース、しょうゆ、コンソメ、塩
		白身魚フライ、ソース	白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		キャベツと水菜のわかめ和え	キャベツ、水菜、塩、ごま、たきこみわかめ
		フルーツ	みかん
		漬け物	福神漬け
28日 (日) 29日 (月)	890 kcal	鶏天	鶏肉、にんにく、土生姜、しょうゆ、酒、小麦粉、卵、米油
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ベーコン、コンソメ、パセリ、ミックスチーズ
		切干大根のナムル	切干大根、太もやし、きゅうり、にんじん、酢、さとう、しょうゆ、ごま
		佃煮昆布	佃煮昆布
30日 (火)	896 kcal	鮭のマヨマスタード焼き	鮭、塩、こしょう、マヨネーズ、粒マスタード、しょうゆ
		中華サラダ	ハム、キャベツ、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		コロコロポテト	さつまいも、米油、大学芋たれ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		ふりかけ	味かつおふりかけ
31日 (水)	807 kcal	京田ごはん	しょうゆ、酒、にんじん、鶏肉、しぼり豆腐、ごぼう、酒
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		フルーツ	みかん缶
		みそ汁	麩、玉ねぎ、油揚げ、煮干し、みそ