



<p>1日(火)ごはん</p> <p>給食なし 青葉中 城南中</p> <p>ごぼうサラダ フルーツミックス</p> <p>昆布豆 竹輪の磯辺揚げ</p> <p>中華丼の具</p>	<p>2日(水)鶏ごぼうごはん</p> <p>給食なし 青葉中 城南中</p> <p>にんじんとツナの卵とし キャベツと水菜のわかめ和え</p> <p>うぐいす団子 白身魚のごまみそ焼き</p> <p>白身魚に甘辛いごまみそダレをつけて、オーブンでこんがり焼きます。</p>	<p>7日(月)ごはん</p> <p>マセドアンサラダ 小松菜のじゃこ炒め</p> <p>佃煮昆布 鶏のチリソース</p>	<p>8日(火)ごはん</p> <p>給食なし 城南中3年</p> <p>アスパラ入りスパゲティ ブロッコリーのおかか和え</p> <p>チーズ 肉団子の野菜あんかけ</p> <p>旬の食材グリーンアスパラ入りのスパゲティです。</p>	<p>9日(水)五目チャーハン</p> <p>春雨サラダ カラフル炒り卵</p> <p>枝豆 揚げギョウザ</p>
<p>10日(木)ごはん</p> <p>新メニュー 大豆とじゃがいもを油で揚げて、青のりと塩をまぶします。</p> <p>切干大根のあっさりナムル のり豆ポテト</p> <p>梅干し 鮭のマヨマスタード焼き</p> <p>みそ汁</p>	<p>11日(金)麦ごはん</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>コーンサラダ レモンゼリー</p> <p>福神漬 イワシフライかけソース</p> <p>チキンカレー</p>	<p>13日(日)ごはん</p> <p>給食実施 城南中1・2年</p> <p>キャベツのごまサラダ こんにゃくとごぼうのかつお煮</p> <p>ミニゼリー 豚肉のカリン揚げ</p>	<p>14日(月)ごはん</p> <p>給食なし 城南中3年</p> <p>ポテトサラダ 切干大根の煮物</p> <p>きゅうり漬 アジの甘酢かけ</p> <p>若竹汁</p>	<p>15日(火)ごはん</p> <p>給食なし 城南中1・3年</p> <p>野沢菜和え ひじき煮</p> <p>お茶豆 豚肉のチーズパン粉焼きかけソース</p> <p>新メニュー 揚げた大豆に、きなこグリーンティーをまぶします。</p>
<p>16日(水)たけのこごはん</p> <p>給食なし 和田中3年 城南中 城北中 加佐中2・3年</p> <p>高野豆腐の卵とし ほうれん草のごま和え</p> <p>みかん缶 鯖の塩焼き</p>	<p>17日(木)ごはん</p> <p>給食なし 和田中3年 城南中 若浦中 加佐中</p> <p>ツナサラダ ごぼうチップス</p> <p>肉みそ スペイン風バイクドエッグ</p>	<p>18日(金)麦ごはん</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>カレービーンズ もやしのナムル</p> <p>野沢菜漬 ミンチカツキャベツソース</p> <p>給食なし 和田中3年 加佐中3年</p>	<p>20日(日)ごはん</p> <p>給食実施 城北中 若浦中</p> <p>キャベツのごまサラダ こんにゃくとごぼうのかつお煮</p> <p>ミニゼリー 豚肉のカリン揚げ</p>	<p>21日(月)ごはん</p> <p>給食なし 青葉中 城北中3年</p> <p>チンジャオロース コロコロ大学芋</p> <p>ブロッコリーの昆布茶和え 白身魚のピリ辛焼き</p>
<p>22日(火)ごはん</p> <p>給食なし 城北中 若浦中2・3年</p> <p>中華サラダ 杏仁フルーツ</p> <p>白菜 キムチ 春巻き</p> <p>ニラ入り麻婆豆腐</p>	<p>23日(水)えんどうごはん</p> <p>給食なし 青葉中3年 白糸中3年 城北中3年 若浦中</p> <p>じゃがいもの旨煮 キャベツのごま和え</p> <p>わらびもち 鮭の西京焼き</p>	<p>24日(木)ごはん</p> <p>給食実施 青葉中1・2年 若浦中1・2年 加佐中</p> <p>ポパイサラダ 豆のケチャップ煮</p> <p>ごまじゃこ アスパラとポテトのグラタン</p>	<p>25日(金)麦ごはん</p> <p>給食なし 青葉中3年 白糸中2・3年 若浦中</p> <p>イタリアンサラダ オレンジ</p> <p>福神漬 コロッケ</p> <p>ポークカレー</p> <p>金曜日はカレーの日</p>	<p>26日(土)ごはん</p> <p>給食実施 青葉中1・2年</p> <p>チンジャオロース コロコロ大学芋</p> <p>ブロッコリーの昆布茶和え 白身魚のピリ辛焼き</p>
<p>27日(日)ごはん</p> <p>給食実施 白糸中</p> <p>じゃがいものチーズ焼き キャベツのゆかり和え</p> <p>みかんゼリー ビビンバ</p> <p>わかめスープ</p> <p>ごはんにのせて食べよう。</p>	<p>28日(月)ごはん</p> <p>給食なし 白糸中 和田中</p> <p>じゃがいものチーズ焼き キャベツのゆかり和え</p> <p>みかんゼリー ビビンバ</p> <p>ごはんにのせて食べよう。</p>	<p>29日(火)ごはん</p> <p>給食なし 青葉中</p> <p>キャベツと竹輪のサラダ 牛肉と糸こんにゃくの炒め煮</p> <p>パイン缶 鯖のみそ煮</p>	<p>30日(水)ひじきごはん</p> <p>もやしの中華炒め 大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>ミニトマト 鶏の照り焼き</p>	<p>31日(木)ごはん</p> <p>給食実施 青葉中1・2年</p> <p>焼きビーフン 小松菜のおひたし</p> <p>金時豆の甘煮 いわしのかば焼き</p> <p>小松菜には骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれています。</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。

うおづるくんメモ いわしは舞鶴の海でたくさんとれる魚です。



5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 (火)	891 kcal	中華丼	豚肉、うずら卵、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、にんじん、ごまドレッシング、塩
		フルーツミックス	パイン缶、黄桃缶
		昆布豆	大豆、昆布、さとう、しょうゆ、みりん、酒
2 (水)	838 kcal	鶏ごぼうごはん	鶏肉、干しいたけ、ごぼう、にんじん、グリーンピース、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		白身魚のごまみそ焼き	白身魚、赤みそ、みりん、さとう、酒、ごま
		にんじんとツナの卵とじ	にんじん、ツナ、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
		キャベツと水菜のわかめ和え	キャベツ、水菜、炊き込みわかめ、塩
		うぐいす団子	白玉団子、きな粉、抹茶、さとう、塩
7 (月)	927 kcal	鶏のチリソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、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
		マゼドアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう
		小松菜のじゃこ炒め	小松菜、キャベツ、ちりめんじゃこ、ごま油、しょうゆ、さとう、ごま
		佃煮昆布	佃煮昆布
8 (火)	858 kcal	肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		アスパラ入リスパゲティ	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、にんじん、グリーンアスパラ、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
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、糸かつお、しょうゆ
		チーズ	キャンディーチーズ
9 (水)	831 kcal	五目チャーハン	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
		揚げギョウザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、にら、土生姜、米粉)、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
		カラフル炒り卵	にんじん、グリーンピース、卵、米油、さとう、塩、こしょう
		枝豆	枝豆、塩
10 (木)	843 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
		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、さとう、しょうゆ、ごま油
		のり豆ポテト	大豆、じゃがいも、片栗粉、米油、塩、青のり
		梅干し	梅干し
		みそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ
11 (金)	928 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
		イワシフライ、かけソース	イワシ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、ハム、米油、酢、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、はちみつ)
		漬け物	福神漬け
13 (日)	914 kcal	豚肉のカリン揚げ	豚肉、土生姜、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、にんじん、水菜、ごまドレッシング、塩、こしょう
		こんにやくとごぼうのかつお煮	こんにやく、ごぼう、さとう、しょうゆ、かつお節
		ミニグレープゼリー	(ぶどう糖液糖、ぶどう果汁、りんご果汁)
14 (月)	861 kcal	アジの甘酢かけ	アジ、片栗粉、米油、白ねぎ、ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、みりん
		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
		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
		漬け物	きゅうり漬け
		若竹汁	たけのこ、わかめ、豆腐、かつお節、しょうゆ
15 (火)	827 kcal	豚肉のチーズパン粉焼き、かけソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、油、ソース、ケチャップ、さとう
		野沢菜和え	キャベツ、きゅうり、野沢菜漬け、ごま、塩、ごま油
		ひじき煮	ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		お茶豆	大豆、片栗粉、米油、きな粉、さとう、グリーンティー
16 (水)	878 kcal	たけのこごはん	たけのこ、鶏肉、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒
		鯖の塩焼き	塩鯖
		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、みりん、しょうゆ
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		フルーツ	みかん缶
17 (木)	932 kcal	スペイン風ベイクドエッグ	卵、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
		ツナサラダ	ツナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ
		ごぼうチップス	ごぼう、米油、塩
		肉みそ	大豆ミート、ねぎ、豚挽肉、赤みそ、さとう、米油、ごま

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
18 (金)	863 kcal	ミンチカツ、キャベツ、ソース	(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、キャベツ、ソース
		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、カレールウ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		もやしのナムル	太もやし、ほうれん草、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		漬け物	野沢菜漬け
20 (日)	914 kcal	豚肉のカリン揚げ	豚肉、土生姜、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、にんじん、水菜、ごまドレッシング、塩、こしょう
		こんにやくとごぼうのかつお煮	こんにやく、ごぼう、さとう、しょうゆ、かつお節
		ミニグレープゼリー	(ぶどう糖液糖、ぶどう果汁、りんご果汁)
21 (月)	835 kcal	白身魚のピリ辛焼き	白身魚、にんにく、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、みりん、豆板醤
		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、さとう、しょうゆ、中華の素、豆板醤、ごま油
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
22 (火)	906 kcal	ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		ニラ入り麻婆豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ニラ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油
		中華サラダ	キャベツ、ハム、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
23 (水)	807 kcal	杏仁フルーツ	杏仁豆腐(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、パイン缶
		漬け物	白菜キムチ
		えんどうごはん	えんどう豆、塩、酒、さとう
		鮭の西京焼き	鮭、白みそ、みそ、みりん、酒
24 (木)	822 kcal	新じゃがいもの旨煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、平天、グリーンピース、米油、さとう、しょうゆ
		キャベツのごま和え	キャベツ、小松菜、しょうゆ、さとう、ごま
		わらびもち	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		アスパラとポテトのグラタン	玉ねぎ、じゃがいも、グリーンアスパラ、ウインナー、バター、生クリーム、塩、こしょう、パセリ、ミックスチーズ
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、酢、しょうゆ、塩、オリーブ油
25 (金)	922 kcal	豆のケチャップ煮	大豆、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		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
		ポークカレー	豚肉、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
		コロケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、水菜、きゅうり、キャベツ、ドレッシング
26 (土)	835 kcal	フルーツ	オレンジ
		漬け物	福神漬け
		白身魚のピリ辛焼き	白身魚、にんにく、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、みりん、豆板醤
		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、さとう、しょうゆ、中華の素、豆板醤、ごま油
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
27 (日)	883 kcal	ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		ピビンバ	牛肉、太もやし、ごぼう、にんじん、三度豆、ごま、土生姜、にんにく、米油、ごま油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ベーコン、ミックスチーズ、パセリ、コンソメ
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、水菜、ゆかり、塩
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
28 (月)	853 kcal	わかめスープ	豆腐、わかめ、えのきだけ、中華の素、しょうゆ、こしょう
		鯖のみそ煮	鯖、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		キャベツと竹輪のサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、竹輪、マヨネーズ、ごま、しょうゆ
29 (火)	779 kcal	牛肉と糸こんの炒め煮	牛肉、糸こんにやく、玉ねぎ、米油、さとう、しょうゆ、酒
		フルーツ	パイン缶
		ひじきご飯	ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
30 (水)	788 kcal	鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		もやしの中華炒め	太もやし、キャベツ、ニラ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま
		ミニトマト	ミニトマト
31 (木)	788 kcal	いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、米油、さとう、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、干しいたけ、土生姜、にんにく、米油、こしょう、しょうゆ、酒、ごま油、中華の素
		小松菜のお浸し	小松菜、太もやし、しょうゆ、さとう
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ