

# 8・9 月中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>27日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>冬瓜のあんかけ</td> <td>手作りゼリー</td> </tr> <tr> <td>佐波賀大根のピリ辛炒め</td> <td>冷やしごましゃぶ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">みそ汁</td> </tr> </table> <p>給食実施 加佐中 「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>	冬瓜のあんかけ	手作りゼリー	佐波賀大根のピリ辛炒め	冷やしごましゃぶ	みそ汁		<p>28日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>わかめ和え</td> <td>ぶどう</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>豚キムチ丼</td> </tr> <tr> <td colspan="2">スーミータン</td> </tr> </table> <p>ごはんにのせて食べよう。</p>	わかめ和え	ぶどう	ごまじゃこ	豚キムチ丼	スーミータン		<p>29日(水) 牛肉とごぼうの混ぜご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のおひたし</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table>	小松菜のおひたし	五目豆	みかんゼリー	鮭の塩焼き	<p>30日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チンジャオロースー</td> <td>キャベツとにんじんのさっぱり和え</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>ツバスの竜田揚げ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ブロッコリーの昆布茶和え</td> </tr> </table>	チンジャオロースー	キャベツとにんじんのさっぱり和え	梅干し	ツバスの竜田揚げ	ブロッコリーの昆布茶和え		<p>31日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ハムサラダ</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>トビウオのフライ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">夏野菜カレー</td> </tr> </table> <p>金曜日はカレーの日</p>	ハムサラダ	フルーツミックス	福神漬け	トビウオのフライ	夏野菜カレー	
冬瓜のあんかけ	手作りゼリー																															
佐波賀大根のピリ辛炒め	冷やしごましゃぶ																															
みそ汁																																
わかめ和え	ぶどう																															
ごまじゃこ	豚キムチ丼																															
スーミータン																																
小松菜のおひたし	五目豆																															
みかんゼリー	鮭の塩焼き																															
チンジャオロースー	キャベツとにんじんのさっぱり和え																															
梅干し	ツバスの竜田揚げ																															
ブロッコリーの昆布茶和え																																
ハムサラダ	フルーツミックス																															
福神漬け	トビウオのフライ																															
夏野菜カレー																																
	<p>3日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポークビーンズ</td> <td>ほうれん草のおひたし</td> </tr> <tr> <td>こんにゃくのおかか煮</td> <td>白身魚のピリッとソース</td> </tr> </table>	ポークビーンズ	ほうれん草のおひたし	こんにゃくのおかか煮	白身魚のピリッとソース	<p>4日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>ごまカツキャベツソース</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を多く含む食品です。</p>	もやしとほうれん草のナムル	ひじきの煮物	野沢菜漬け	ごまカツキャベツソース	<p>6日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華サラダ</td> <td>焼きとうもろこし</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>揚げ餃子</td> </tr> <tr> <td colspan="2">麻婆豆腐</td> </tr> </table>	中華サラダ	焼きとうもろこし	白菜キムチ	揚げ餃子	麻婆豆腐		<p>7日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいものチーズ焼き</td> <td>ごぼうサラダ</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> <tr> <td colspan="2">卵スープ</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中 和田中 金曜日はカレーの日</p>	さつまいものチーズ焼き	ごぼうサラダ	ミニトマト	ドライカレーの具	卵スープ									
ポークビーンズ	ほうれん草のおひたし																															
こんにゃくのおかか煮	白身魚のピリッとソース																															
もやしとほうれん草のナムル	ひじきの煮物																															
野沢菜漬け	ごまカツキャベツソース																															
中華サラダ	焼きとうもろこし																															
白菜キムチ	揚げ餃子																															
麻婆豆腐																																
さつまいものチーズ焼き	ごぼうサラダ																															
ミニトマト	ドライカレーの具																															
卵スープ																																
<p>10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>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>白身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	フルーツ白玉	きゅうり漬け	白身魚フライタルタルソース	<p>11日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものうま煮</td> <td>ブロッコリーのごま和え</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table>	じゃがいものうま煮	ブロッコリーのごま和え	佃煮昆布	豚肉のみそ炒め	<p>12日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>シルバーサラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>肉団子の野菜あんかけ</td> </tr> </table>	シルバーサラダ	オレンジ	枝豆	肉団子の野菜あんかけ	<p>13日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>大学芋</td> </tr> <tr> <td>キャベツの即席漬け</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table>	高野豆腐の卵とじ	大学芋	キャベツの即席漬け	白身魚のピリ辛焼き	<p>14日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>杏仁豆腐</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃひき肉フライ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ポークカレー</td> </tr> </table> <p>金曜日はカレーの日</p>	コーンサラダ	杏仁豆腐	福神漬け	かぼちゃひき肉フライ	ポークカレー							
ほうれん草とコーンのバター炒め	フルーツ白玉																															
きゅうり漬け	白身魚フライタルタルソース																															
じゃがいものうま煮	ブロッコリーのごま和え																															
佃煮昆布	豚肉のみそ炒め																															
シルバーサラダ	オレンジ																															
枝豆	肉団子の野菜あんかけ																															
高野豆腐の卵とじ	大学芋																															
キャベツの即席漬け	白身魚のピリ辛焼き																															
コーンサラダ	杏仁豆腐																															
福神漬け	かぼちゃひき肉フライ																															
ポークカレー																																
<p>18日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>キャベツのナムル</td> </tr> <tr> <td>ぶどう</td> <td>ピピンバ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ごはんに合わせて食べよう。</td> </tr> </table>	大豆と煮干しの揚げ煮	キャベツのナムル	ぶどう	ピピンバ	ごはんに合わせて食べよう。		<p>19日(水) かやくごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>揚げ里芋のそぼろあんかけ</td> <td>小松菜のごま和え</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらび餅</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table>	揚げ里芋のそぼろあんかけ	小松菜のごま和え	抹茶わらび餅	さばの塩焼き	<p>20日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんとツナの卵とじ</td> <td>グリーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>鶏の照り焼きブロッコリー</td> </tr> <tr> <td colspan="2">冬瓜のスパイススープ</td> </tr> </table>	にんじんとツナの卵とじ	グリーンサラダ	チーズ	鶏の照り焼きブロッコリー	冬瓜のスパイススープ		<p>21日(金) 麦ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>こんにゃくと万願寺甘とうの炒め煮</td> <td>みたらし団子</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>アジフライキャベツ、ソース</td> </tr> </table> <p>旧暦の8月15日が中秋の名月です。今年は9月25日です。ススキや団子をお供えて秋の収穫に感謝します。</p>	こんにゃくと万願寺甘とうの炒め煮	みたらし団子	パキパキきゅうり	アジフライキャベツ、ソース	<p>25日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>じゃがいものサラダ</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>さんまのかば焼き</td> </tr> </table> <p>サンマは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋が旬の魚だということが分かりますね。</p>	もやし炒め	じゃがいものサラダ	肉みそ	さんまのかば焼き				
大豆と煮干しの揚げ煮	キャベツのナムル																															
ぶどう	ピピンバ																															
ごはんに合わせて食べよう。																																
揚げ里芋のそぼろあんかけ	小松菜のごま和え																															
抹茶わらび餅	さばの塩焼き																															
にんじんとツナの卵とじ	グリーンサラダ																															
チーズ	鶏の照り焼きブロッコリー																															
冬瓜のスパイススープ																																
こんにゃくと万願寺甘とうの炒め煮	みたらし団子																															
パキパキきゅうり	アジフライキャベツ、ソース																															
もやし炒め	じゃがいものサラダ																															
肉みそ	さんまのかば焼き																															
<p>26日(水) 鮭チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>カラフル炒り卵</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>竹輪のカレー揚げ</td> </tr> </table>	切干大根のあっさりナムル	カラフル炒り卵	ミニゼリー	竹輪のカレー揚げ	<p>27日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>スイートサラダ</td> <td>小松菜のじゃこ炒め</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鶏のチリソース和え</td> </tr> </table>	スイートサラダ	小松菜のじゃこ炒め	パイン缶	鶏のチリソース和え	<p>28日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>コロケ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ハヤシルウ</td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	コーン炒め	コロケ	ハヤシルウ		<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>															
切干大根のあっさりナムル	カラフル炒り卵																															
ミニゼリー	竹輪のカレー揚げ																															
スイートサラダ	小松菜のじゃこ炒め																															
パイン缶	鶏のチリソース和え																															
イタリアンサラダ	レモンゼリー																															
コーン炒め	コロケ																															
ハヤシルウ																																



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27日 (月)	796 kcal	冷やしごましゃぶ	豚肉、玉ねぎ、きゅうり、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま
		冬瓜のあんかけ	冬瓜、鶏ひき肉、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ、片栗粉
		手作りゼリー	ゼリーの素、パイナップルジュース
		佐波賀大根のピリ辛炒め	佐波賀大根のピリ辛炒め
		みそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ
28日 (火)	790 kcal	豚キムチ丼	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、にら、キムチ、豆板醤、ごま油、中華の素、しょうゆ、砂糖、塩
		わかめ和え	きゅうり、キャベツ、塩、わかめ
		フルーツ	ぶどう
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、ごま、しょうゆ、砂糖、みりん
		スーミータン	卵、鶏ひき肉、玉ねぎ、クリームコーン、パセリ、中華の素、塩、こしょう、しょうゆ
29日 (水)	832 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、三度豆、米油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、ごま
		鮭の塩焼き	塩鮭
		小松菜のおひたし	小松菜、キャベツ、しょうゆ、砂糖
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりん、酒
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、砂糖)
30日 (木)	837 kcal	ツバスの竜田揚げ	ツバス、土生姜、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		チンジャオロースー	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
		キャベツとにんじんのさっぱり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、塩、こしょう
31日 (金)	909 kcal	梅干し	梅干し
		夏野菜カレー	豚ひき肉、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
		トビウオのフライ	トビウオ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油
		ハムサラダ	キャベツ、きゅうり、ハム、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ
		フルーツミックス	黄桃缶、パイン缶
3日 (月)	801 kcal	漬け物	福神漬け
		白身魚のピリッとソース	白身魚、片栗粉、米油、にんにく、土生姜、ねぎ、赤パプリカ、酢、砂糖、しょうゆ、豆板醤
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、米油、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、塩、こしょう、コンソメ
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草、にんじん、砂糖、しょうゆ
4日 (火)	829 kcal	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、砂糖、しょうゆ、かつお節、一味
		ごまかつ、キャベツ、ソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、ごま、米油、キャベツ、ソース
		もやしとほうれん草のナムル	ほうれん草、もやし、にんじん、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油
		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
6日 (木)	942 kcal	漬け物	野沢菜漬け
		麻婆豆腐	豆腐、豚ひき肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
		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、土生姜、にんにく)、米油
		中華サラダ	キャベツ、ハム、春雨、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油
		焼きとうもろこし	カットコーン、しょうゆ
7日 (金)	836 kcal	漬け物	白菜キムチ
		ドライカレーの具	合びき肉、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
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		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
		ミニトマト	ミニトマト
10日 (月)	841 kcal	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
		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、米油、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、コーン、バター、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶
		きゅうり漬け	きゅうり漬け
11日 (火)	791 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんにく、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、砂糖、豆板醤、米油
		じゃがいものうま煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、平天、グリーンピース、米油、砂糖、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、砂糖、ごま
		佃煮昆布	佃煮昆布

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
12日 (水)	845 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
		肉団子の野菜あんかけ	(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、たけのこ、玉ねぎ、グリーンピース、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉
		シルバーサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、春雨、こしょう、酢、しょうゆ、マヨネーズ、ごま
		フルーツ	オレンジ
		枝豆	枝豆、塩
13日 (木)	800 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
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、玉ねぎ、にんじん、三度豆、卵、砂糖、みりん、しょうゆ
		大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ、黒ごま
		キャベツの即席漬け	キャベツ、きゅうり、刻み塩昆布
14日 (金)	959 kcal	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
		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)、米油
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、塩、こしょう、酢
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、砂糖、杏仁パウダー)、黄桃缶
18日 (火)	864 kcal	漬け物	福神漬け
		ビビンバ	牛肉、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、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、砂糖、しょうゆ、ごま
19日 (水)	941 kcal	キャベツのナムル	キャベツ、小松菜、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	ぶどう
		かやくごはん	油揚げ、椎茸、ごぼう、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ、酒
		さばの塩焼き	塩さば
20日 (木)	859 kcal	揚げ里芋のそぼろあんかけ	里芋、片栗粉、米油、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、砂糖、しょうゆ、ごま
		抹茶わらび餅	(砂糖、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
		鶏の照り焼き、ブロッコリー	照り焼きチキン、ブロッコリー、昆布茶
		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
21日 (金)	879 kcal	グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、むき枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、塩
		チーズ	チーズ
		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
		アジフライ	アジ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、キャベツ、ソース、ケチャップ、砂糖
		キャベツ、かけソース	キャベツ、かけソース
25日 (火)	867 kcal	こんにゃくと万願寺甘とうの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、つきこんにゃく、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		みたらし団子	白玉団子、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
		しそふりかけ	しそふりかけ
26日 (水)	768 kcal	さんまのかば焼き	さんま、片栗粉、米油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		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
		じゃがいものサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう
		肉みそ	豚ひき肉、大豆ミート、ねぎ、赤みそ、砂糖、米油、ごま
		鮭チャーハン	鮭フレーク、酒、野沢菜漬け、ごま、塩、米油、中華の素、しょうゆ
27日 (木)	941 kcal	竹輪のカレー揚げ	竹輪、カレー粉、小麦粉、米油
		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
		カラフル炒り卵	にんじん、ピーマン、卵、米油、砂糖、塩、こしょう
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
28日 (金)	953 kcal	鶏のチリソース和え	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、ごま油、玉ねぎ、土生姜、にんにく、豆板醤、ケチャップ、酒、しょうゆ
		スイーツサラダ	さつまいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、酢、塩、こしょう
		小松菜のじゃこ炒め	キャベツ、小松菜、ちりめんじゃこ、ごま油、砂糖、しょうゆ、ごま
		フルーツ	パイン缶
		ハヤシライス	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、砂糖、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、イタリアンドレッシング	
	レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、砂糖、はちみつ)	
コーン炒め	コーン、グリーンピース、塩、こしょう、米油		