

8・9 月中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

2学期がスタートします。

☆「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。
☆熱中症予防にはこまめな水分補給が大切です。水分補給はお茶か水、必要に応じてスポーツドリンクなどを利用しましょう。

8月31日はやさいの日！

舞鶴の特産品「万願寺甘とう」が旬の時期です。給食にも登場します。ほかに、なすやきゅうり、トマトなどの夏野菜には水分が多く含まれていて体温を下げる効果があります。旬の野菜を積極的に食べて元気に過ごしましょう。

～今月の地産地消～

2日(水) カマス
8日(火) いわし
16日(水) シイラ
28日(月) さば
31日・1日・17日・28日
万願寺甘とう



27日(木) ごはん、いろいろ野菜ふりかけ

もやし炒め	きゅうりのわかめ和え
ぶどう	ヤンニョムチキン

給食なし
和田中

28日(金) 麦ごはん

イタリアンサラダ	レモンゼリー
福神漬け	コーンフライ

金曜日はど
カレーの日



ごはんにかけて食べよう。

31日(月) ごはん

春雨サラダ	ひじきと万願寺のピリ辛炒め
黄桃缶	豚肉のかりん揚げ



1日(火) ごはん

キャベツと水菜のごまサラダ	さつまいもと煮干しの揚げ煮
うすら卵煮	万願寺入りチャブチェ



2日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん

小松菜のごま和え	切干大根の煮物
きな粉団子	カマスの唐揚げ



3日(木) ごはん、しそふりかけ

野菜炒め	ウィンナーポテト
パイン缶	チキンカツレツかけソース

4日(金) 麦ごはん

ブロッコリー	かぼちゃのチーズ焼き
ミニトマト	ドライカレーの具

金曜日はど
カレーの日



ごはんにかけて食べよう。

7日(月) ごはん

切干大根のごま和え	のり豆ポテト
パキパキきゅうり	豚肉のみそ炒め

8日(火) ごはん

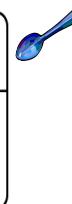
筑前煮	枝豆とコーンのサラダ
わらび餅	いわしのかば焼き

すまし汁



9日(水) チキンパエリア

ボークビーンズ	レモンサラダ
チーズ	ミンチカツ



10日(木) ごはん

キャベツときゅうりのサラダ・和風ドレッシング	にんじんのしりしり
ミニピーチゼリー	牛丼の具

11日(金) 麦ごはん

グリーンサラダ	オレンジ
フロッコリーの昆布茶和え	コロッケ

ハヤシルウ



ごはんにかけて食べよう。

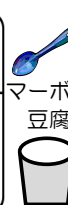
14日(月) ごはん

かんぴょうとちくわのサラダ	フルーツ白玉
五目豆	テジブルコギ

15日(火) ごはん

もやしとほうれん草のナムル	杏仁豆腐
ミニトマト	春巻き

マーボー豆腐



16日(水) わかめごはん

ポテトとツナのガーリック炒め	ブロッコリーの塩昆布和え
新メニュー 金時豆の甘煮	シイラのフライかけソース



17日(木) ごはん

大根サラダ	万願寺と豚肉の炒め煮
ぶどう	鶏のレモンハーブ焼き

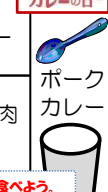


新メニュー

18日(金) 麦ごはん

コーンサラダ	梨ゼリー
福神漬け	かぼちゃ挽肉フライ

金曜日はど
カレーの日



ごはんにかけて食べよう。

24日(木) ごはん、味かつおふりかけ

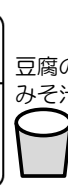
ナポリタンスパゲティ	ポパイサラダ
パイン缶	鶏のカレー唐揚げ

注意
※カレンダーと違
並びに異なります。

25日(金) 麦ごはん

十五夜デザート	ごぼうサラダ
ごまじゃこ	ハンバーグ和風きのこソース

豆腐のみそ汁



28日(月) ごはん

万願寺とこんにゃくの炒め煮	ほうれん草のごま和え
みかん缶	さばのおろしソース



29日(火) ごはん、しそふりかけ

小松菜のベーコン炒め	豆のケチャップ煮
パキパキきゅうり	タンドリーチキン

30日(水) こぎつねごはん

しらたきのつるつる炒め	ポテトサラダ
ミニ洋なしゼリー	ちくわの磯辺揚げ

* 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。



令和8年8・9月 献立表

舞鶴市中学校給食

日付	献立名	材料名
27(木)	米飯、牛乳、ヤンニョムチキン、もやし炒め、きゅうりのわかめ和え、ぶどう、いろいろやさいふりかけ	米(精白米) / 牛乳 / 鶏肉、食塩、こしょう、でんぶん、サラダ油、ガーリックパウダー(食塩無添加)、砂糖、トマトケチャップ、コチュジャン、濃口醤油、みりん、水、いりごま / 緑豆もやし、キャベツ、人参、にら、サラダ油、食塩、こしょう、中華だし(顆粒) / きゅうり、水菜、わかめ(乾燥・素干し) / ぶどう / ふりかけ(いろいろやさい)
28(金)	麦ごはん、牛乳、夏野菜カレー、コーンフライ、イタリアンサラダ、レモンゼリー、福神漬け	米(精白米)、精麦 / 牛乳 / 豚挽肉、じゃがいも、かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、なす、サラダ油、カレールウ、カレー粉、食塩、こしょう、コンソメの素 / コーンフライ、サラダ油 / キャベツ、きゅうり、水菜、赤ピーマン、イタリアントマト / レモンゼリー / 大根(福神漬)
31(月)	米飯、牛乳、豚肉のかりん揚げ、春雨サラダ、ひじきと万願寺のピリ辛炒め、黄桃缶	米(精白米) / 牛乳 / 豚肉、生姜、濃口醤油、でんぶん、サラダ油、砂糖、濃口醤油、水 / キャベツ、きゅうり、人参、春雨(乾)、砂糖、米酢、淡口醤油、ごま油 / 干しひじき(鉄)乾、人参、万願寺甘とう、豚肉、サラダ油、濃口醤油、砂糖、みりん、トウバンジャン / 黄桃缶
1(火)	米飯、牛乳、万願寺入りチャブチ、キャベツと水菜のごまサラダ、さつまいもと煮干しの揚げ煮、うずら卵煮	米(精白米) / 牛乳 / 豚肉、料理酒、濃口醤油、春雨(乾)、たまねぎ、万願寺甘とう、人参、しょうが(おろし)、ガーリックパウダー(食塩無添加)、濃口醤油、料理酒、みりん、砂糖、こしょう、サラダ油、でんぶん / 水菜、キャベツ、きゅうり、食塩、こしょう、ごまドレッシング / 煮干し、さつまいも、サラダ油、砂糖、濃口醤油 / うずら卵(水煮缶詰)、砂糖、濃口醤油、料理酒
2(水)	牛肉とごぼうの混ぜごはん、牛乳、カマスのから揚げ、小松菜のごま和え、切干大根の煮物、きな粉団子	米(精白米)、濃口醤油、料理酒、和風だし、ごぼう、牛肉、サラダ油、砂糖、濃口醤油、料理酒、みりん / 牛乳 / かます、でんぶん、サラダ油 / 小松菜、キャベツ、濃口醤油、砂糖、いりごま、すりごま / 切干大根、人参、油揚げ、砂糖、和風だし、濃口醤油、料理酒、みりん / 白玉団子、きな粉、砂糖、食塩
3(木)	米飯、牛乳、チキンカツlets、かけソース、野菜炒め、ウインナーポテト、バイン缶、しそふりかけ	米(精白米) / 牛乳 / 鶏肉、食塩、こしょう、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖、水 / 豚肉、緑豆もやし、キャベツ、人参、サラダ油、食塩、こしょう、コンソメの素 / じゃがいも、ウインナーソーセージ、食塩、こしょう、サラダ油 / バイナッフル缶 / しそふりかけ
4(金)	麦ごはん、牛乳、ドライカレーの具、ブロッコ、かぼちゃのチーズ焼き、ミニトマト、コンソメスープ	米(精白米)、精麦 / 牛乳 / 豚挽肉、大豆たんぱく(粒状)、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷凍)、カレー粉、カレールウ、トマトケチャップ、食塩、砂糖、濃口醤油、コンソメの素、サラダ油 / フロッキー、キャベツ、ツナ缶(マグロ油漬)フレーク、ごまドレッシング、食塩、こしょう / かぼちゃ(冷凍)、ダイスチーズ、食塩、こしょう / ミニトマト / ベーコン、たまねぎ、えのきたけ、コンソメの素、食塩、こしょう
7(月)	米飯、牛乳、豚肉のみそ炒め、切干大根のごま和え、のり豆ポテト、バキバキきゅうり	米(精白米) / 牛乳 / 豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、ガーリックパウダー(食塩無添加)、しょうが(おろし)、信州味噌、赤味噌、濃口醤油、料理酒、砂糖、トウバンジャン、サラダ油、でんぶん / 切干大根、人参、ほうれん草(冷凍)、淡口醤油、砂糖、いりごま、すりごま / 大豆(国産)乾、でんぶん、じゃがいも、サラダ油、食塩、あおさ(素干し) / きゅうり、しょうが(おろし)、食塩、濃口醤油
8(火)	米飯、牛乳、いわしのかば焼き、筑前煮、枝豆とコーンのサラダ、わらび餅、すまし汁	米(精白米) / 牛乳 / かたくちいわし、でんぶん、サラダ油、砂糖、濃口醤油、料理酒、みりん / 鶏肉、人参、ごぼう、板こんにやく(精粉)、焼き竹輪、たけのこ(水煮缶詰)、しいたけ(乾)、サラダ油、砂糖、濃口醤油、みりん(本みりん)、和風だし / キャベツ、枝豆(冷凍)、冷凍ホールコーン、サラダ油、米酢、濃口醤油、砂糖、食塩、こしょう / わらび餅 / えのきたけ、木綿豆腐、ほうれん草(冷凍)、かつおだし、淡口醤油
9(水)	チキンパエリア、牛乳、ミンチカツ、ポークピーンズ、レモンサラダ、チーズ	米(精白米)、食塩、ベーコン、鶏肉、白ワイン、オリーブ油、ガーリックパウダー(食塩無添加)、人参、たまねぎ、食塩、こしょう、コンソメの素、ターメリック / 牛乳 / ミンチカツ、サラダ油 / 大豆(国産)乾、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、トマトケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、食塩、こしょう、コンソメの素 / キャベツ、きゅうり、サラダ油、レモン(果汁)、米酢、食塩、こしょう / チーズ
10(木)	米飯、牛乳、牛丼の具、キャベツときゅうりのサラダ、にんじんしりしり、ミニピーチゼリー、和風ドレッシング小袋	米(精白米) / 牛乳 / 牛肉、たまねぎ、人参、しらたき、葉ねぎ、サラダ油、砂糖、濃口醤油、みりん、料理酒、こしょう、でんぶん / キャベツ、きゅうり、食塩 / 人参、鶏挽肉、卵、サラダ油、淡口醤油、砂糖、食塩、こしょう / ももゼリー / 和風ドレッシング
11(金)	麦ごはん、牛乳、ハヤシライス、コロケ、グリーンサラダ、オレンジ、ブロッコリー、昆布茶和え	米(精白米)、精麦 / 牛乳 / 豚肉、たまねぎ、じゃがいも、人参、サラダ油、ハヤシルウ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、コンソメの素 / コロケ、サラダ油 / キャベツ、きゅうり、枝豆(冷凍)、ごま油、米酢、濃口醤油、砂糖、食塩 / オレンジ(パレシタ) / ブロッコリー(ゆで)、昆布茶
14(月)	米飯、牛乳、テジブルコギ、かんぴょうとちくわのサラダ、フルーツ白玉、五目豆	米(精白米) / 牛乳 / 豚肉、たまねぎ、人参、エリンギ、にら、ガーリックパウダー(食塩無添加)、サラダ油、砂糖、濃口醤油、みりん、料理酒、こしょう、でんぶん / かんぴょう(乾)、キャベツ、きゅうり、焼き竹輪、たまねぎ、ノンエッグマヨネーズ、食塩、こしょう / 白玉団子、黄桃缶 / 大豆(国産)乾、人参、板こんにやく(精粉)、砂糖、和風だし、濃口醤油、料理酒、みりん
15(火)	米飯、牛乳、マーボー豆腐、春巻き、もやしとほうれん草のナムル、杏仁豆腐、ミニトマト	米(精白米) / 牛乳 / 木綿豆腐、豚挽肉、生姜、人参、たまねぎ、葉ねぎ、サラダ油、信州味噌、赤味噌、濃口醤油、砂糖、料理酒、トウバンジャン、でんぶん / 春巻き、サラダ油 / 緑豆もやし、ほうれん草(冷凍)、人参、砂糖、濃口醤油、ごま油 / 杏仁豆腐 / ミニトマト
16(水)	わかめごはん、牛乳、シイラのフライ、かけソース、ポテトとツナのガーリック炒め、ブロッコリーの塩昆布和え、金時豆の甘煮	米(精白米)、炊き込みわかめ / 牛乳 / しいら、食塩、こしょう、薄力粉(1等)、パン粉(乾)、サラダ油、トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖、水 / じゃがいも、たまねぎ、ツナ缶(マグロ油漬)フレーク、サラダ油、コンソメの素、ガーリックパウダー(食塩無添加)、食塩、こしょう、バセリ(乾) / ブロッコリー(ゆで)、濃口醤油、塩昆布 / いんげん豆(乾)、砂糖、濃口醤油
17(木)	米飯、牛乳、鶏のレモンハーブ焼き、大根サラダ、万願寺と豚肉の炒め煮、ぶどう	米(精白米) / 牛乳 / 鶏のレモンハーブ焼き / 大根、焼き竹輪、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、食塩、こしょう、いりごま、すりごま / 万願寺甘とう、しらたき、人参、豚肉、サラダ油、料理酒、砂糖、みりん、濃口醤油 / ぶどう
18(金)	麦ごはん、牛乳、ポークカレー、かぼちゃひき肉フライ、コーンサラダ、梨ゼリー、福神漬け	米(精白米)、精麦 / 牛乳 / 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、サラダ油、カレールウ、カレー粉、食塩、こしょう、コンソメの素 / かぼちゃひき肉フライ、サラダ油 / とうもろこし、キャベツ、きゅうり、サラダ油、米酢、食塩、こしょう / 梨ゼリー / 大根(福神漬)
24(木)	米飯、牛乳、鶏のカレー唐揚げ、ナポリタンス、バゲティ、ポパイサラダ、バイン缶、味かつおふりかけ	米(精白米) / 牛乳 / 鶏肉、濃口醤油、しょうが(おろし)、カレー粉、料理酒、でんぶん、サラダ油 / スバゲティ、ベーコン、人参、たまねぎ、ピーマン、サラダ油、ガーリックパウダー(食塩無添加)、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、コンソメの素 / ほうれん草(冷凍)、キャベツ、とうもろこし(冷凍・カネル)ゆで、砂糖、濃口醤油、食塩、米酢、サラダ油 / バイナッフル缶 / 味かつおふりかけ
25(金)	麦ごはん、牛乳、ハンバーグ和風きのこソース、十五夜デザート、ごぼうサラダ、ごまじこ、豆腐のみそ汁	米(精白米)、精麦 / 牛乳 / ハンバーグ、たまねぎ、ほんしめじ、えのきたけ、和風だし、砂糖、濃口醤油、みりん、でんぶん / 十五夜デザート / ごぼう、キャベツ、きゅうり、人参、食塩、ごまドレッシング / 煮干し、サラダ油、いりごま、濃口醤油、砂糖、みりん / たまねぎ、木綿豆腐、わかめ(乾燥・素干し)、煮干しだし、信州味噌
28(月)	米飯、牛乳、さばのおろしソース、万願寺とこんにやくの炒め煮、ほうれん草のごま和え、みかん缶	米(精白米) / 牛乳 / さば、でんぶん、サラダ油、しょうが(おろし)、葉ねぎ、大根(おろし)、米酢、砂糖、濃口醤油、トウバンジャン / 万願寺甘とう、しらたき、人参、豚肉、サラダ油、料理酒、砂糖、みりん、濃口醤油、食塩 / ほうれん草(冷凍)、キャベツ、濃口醤油、砂糖、いりごま、すりごま / みかん缶
29(火)	米飯、牛乳、ダンドリーチキン、小松菜のベーコン炒め、豆のケチャップ煮、バキバキきゅうり、しそふりかけ	米(精白米) / 牛乳 / 鶏肉、食塩、こしょう、ヨーグルト(全脂無糖)、カレー粉、パプリカ(粉)、濃口醤油、みりん / 小松菜、キャベツ、ベーコン、サラダ油、コンソメの素、食塩、こしょう、濃口醤油 / 大豆(国産)乾、たまねぎ、人参、トマトケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、食塩、こしょう、コンソメの素 / きゅうり、しょうが(おろし)、食塩、濃口醤油 / しそふりかけ
30(水)	こぎつねごはん、牛乳、ちくわのいそべ揚げ、しらたきのつるつる炒め、ポテトサラダ、ミニ洋なしゼリー	米(精白米)、濃口醤油、淡口醤油、料理酒、人参、鶏挽肉、冷凍ホールコーン、油揚げ、濃口醤油、料理酒、砂糖、和風だし、みりん / 牛乳 / 焼き竹輪、あおさ(素干し)、薄力粉(1等)、サラダ油 / 豚肉、緑豆もやし、しらたき、人参、小松菜、サラダ油、砂糖、食塩、こしょう、濃口醤油、料理酒、和風だし / じゃがいも、人参、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、食塩、こしょう / 梨ゼリー