

5 月中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>2日(月) ごはん</p> <p>ポテトサラダ 青菜炒め</p> <p>きゅうり漬け ハンバーグ トマトソース かけ</p> <p>給食なし 青葉中 和田中 若浦中</p> <p>♡</p>	<p>6日(金) 麦ごはん</p> <p>キャベツと水菜のわかめ和え 大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>みかん缶 鶏肉の照り焼き</p> <p>給食なし 城北中</p> <p>中華丼</p> <p>♡</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	<p>9日(月) ごはん</p> <p>切干大根のキムチ炒め グリーンサラダ</p> <p>肉みそ ニギスのフライ かけソース</p> <p>給食なし 城南中3年 城北中3年</p> <p>舞鶴のさかな</p>	<p>10日(火) ごはん</p> <p>もやしとほうれん草のナムル のり豆ポテト</p> <p>ミニトマト 厚揚げのホイコウロウ</p> <p>給食なし 城南中3年 城北中3年</p> <p>♡</p>	<p>11日(水) たけのこごはん</p> <p>じゃがいものチーズ焼き ブロッコリーのおかか和え</p> <p>パイン缶 ちくわの磯辺揚げ</p> <p>給食なし 和田中3年 城南中3年 城北中1・3年 加佐中2・3年</p> <p>「旬」の味覚「旬」</p> <p>♡</p>
<p>12日(木) ごはん</p> <p>チャプチェ キャベツとにんじんのあっさり和え</p> <p>野沢菜漬け 鶏肉のおろしソースかけ</p> <p>給食なし 城北中3年</p>	<p>13日(金) 麦ごはん</p> <p>イタリアンサラダ レモンゼリー</p> <p>福神漬け かぼちゃ挽肉フライ</p> <p>給食なし 全曜日 カレーの日</p> <p>ポークカレー</p>	<p>16日(月) ごはん</p> <p>キャベツのごまサラダ オレンジ</p> <p>うすら卵煮 ビビンバの具</p> <p>給食なし 城南中3年 城北中3年</p> <p>♡</p> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	<p>17日(火) ごはん</p> <p>にんじんしりしり キャベツのしそ和え</p> <p>お茶豆 白身魚のごまみそ焼き</p> <p>給食なし 城南中3年 城北中3年</p> <p>♡</p> <p>揚げた大豆にきなこグリーンティーをまぶします。</p>	<p>18日(水) えんどうごはん</p> <p>ウインナーの野菜炒め かぼちゃサラダ</p> <p>みかんゼリー ささみフライ</p> <p>給食なし 和田中3年 城南中3年 城北中1・3年 加佐中2・3年</p>
<p>19日(木) ごはん</p> <p>切干大根のあっさりナムル 杏仁フルーツ</p> <p>白菜キムチ 春巻き</p> <p>給食なし 和田中3年 城南中 加佐中2・3年</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>20日(金) 麦ごはん</p> <p>きんぴらごぼう きゅうりのわかめ和え</p> <p>梅干し さばの塩焼き</p> <p>給食なし 和田中3年 加佐中3年</p> <p>みそ汁</p> <p>♡</p>	<p>23日(月) ごはん</p> <p>春雨サラダ ジャーマンポテト</p> <p>抹茶わらび餅 ごまザンギ</p> <p>給食なし 若浦中1・3年</p> <p>♡</p>	<p>24日(火) ごはん</p> <p>野沢菜和え 五目豆</p> <p>佃煮昆布 豚肉とごぼうのかりん揚げ</p> <p>給食なし 城南中1年 若浦中3年</p>	<p>25日(水) キムチチャーハン</p> <p>もやしの中華炒め フルーツ白玉</p> <p>パキパキきゅうり 揚げギョーザ</p> <p>給食なし 青葉中3年 若浦中</p>
<p>26日(木) ごはん、しそふりかけ</p> <p>小松菜のごま和え 粉ふき芋</p> <p>黄桃缶 白身魚の野菜あんかけ</p> <p>給食なし 青葉中3年 城北中2年</p> <p>新メニュー</p>	<p>27日(金) 麦ごはん</p> <p>ツナサラダ コーン炒り卵</p> <p>チーズ チキンライスの具</p> <p>給食なし 青葉中3年 城北中2年</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>28日(土) ごはん</p> <p>ポテトサラダ 青菜炒め</p> <p>きゅうり漬け ハンバーグ トマトソース かけ</p> <p>給食実施 青葉中1・2年</p>	<p>30日(月) ごはん</p> <p>ごぼうサラダ コロコロ大学芋</p> <p>つぼ漬け 豚肉のみそ炒め</p> <p>給食なし 青葉中</p>	<p>31日(火) ごはん</p> <p>かんぴょうとちくわのサラダ チンジャオロース</p> <p>ミニゼリー アジのピリッとソース</p> <p>給食なし 城南中1年</p> <p>舞鶴のさかな</p>

* 毎月、舞鶴の魚も使用しています。今月はニギス、アジです。「うおづるくん」マークがついています。 *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。

~献立作りに挑戦! part II~ (♡マークが採用献立です。)

先月に引き続き、加佐中学校の2年生が考えた献立を採用しています。少し組み合わせをアレンジしていますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。



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
2 (月)	855 kcal	ハンバーグトマトソースかけ	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜)、玉ねぎ、トマト缶、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		漬け物	きゅうり漬け
6 (金)	827 kcal	中華丼	豚肉、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
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		キャベツと水菜のわかめ和え	キャベツ、水菜、たきこみわかめ、塩
		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
9 (月)	785 kcal	フルーツ	みかん缶
		ニギスのフライ、かけソース	ニギス、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		切干大根のキムチ炒め	豚肉、しょうゆ、切干大根、太もやし、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、さとう、塩
		グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
10 (火)	840 kcal	肉みそ	豚ひき肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
		厚揚げのホイコウロウ	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、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
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
11 (水)	783 kcal	ミニトマト	ミニトマト
		たけのこごはん	たけのこ、鶏肉、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
12 (木)	882 kcal	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつお節
		フルーツ	パイン缶
		鶏肉のおろしソースかけ	鶏肉、しょうゆ、みりん、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、大根、酢、砂糖、しょうゆ、豆板醤
		チャプチェ	豚肉、春雨、ニラ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、土生姜、米油、塩、こしょう、しょうゆ、さとう
13 (金)	922 kcal	キャベツとにんじんのあっさり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、塩、こしょう
		漬け物	野沢菜漬け
		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、カレー粉、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、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
16 (月)	822 kcal	イタリアンサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、赤パプリカ、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、さとう)
		漬け物	福神漬け
		レモンゼリー	福神漬け
17 (火)	782 kcal	レモンゼリー	福神漬け
		レモンゼリー	福神漬け
		レモンゼリー	福神漬け
		レモンゼリー	福神漬け
18 (水)	833 kcal	レモンゼリー	福神漬け
		レモンゼリー	福神漬け
		レモンゼリー	福神漬け
		レモンゼリー	福神漬け

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
19 (木)	896 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、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
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		杏仁フルーツ	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、黄桃缶
20 (金)	816 kcal	キムチ	白菜キムチ
		さばの塩焼き	塩さば
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、たきこみわかめ
23 (月)	965 kcal	梅干し	梅干し
		みそ汁	麩、玉ねぎ、大根、煮干し、みそ
		ごまザンギ	鶏肉、しょうゆ、酒、土生姜、ガーリックパウダー、卵、片栗粉、ごま、米油
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
24 (火)	817 kcal	ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
		豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、ごぼう、片栗粉、米油、さとう
		野沢菜和え	きゅうり、キャベツ、野沢菜漬け、ごま、塩、ごま油
25 (水)	806 kcal	五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		佃煮昆布	佃煮昆布
		キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、キムチ、米油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		揚げギョーザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、土生姜)、米油
26 (木)	756 kcal	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、米油
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
		白身魚の野菜あんかけ	白身魚、片栗粉、米油、玉ねぎ、にんじん、枝豆、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
27 (金)	823 kcal	小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		フルーツ	黄桃缶
		しそふりかけ	しそふりかけ
28 (土)	855 kcal	チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ツナサラダ	キャベツ、ツナ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		コーン炒り卵	コーン、卵、塩、こしょう、米油
		チーズ	チーズ
30 (月)	870 kcal	コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、コンソメ、塩、こしょう
		ハンバーグトマトソースかけ	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜)、玉ねぎ、トマト缶、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
31 (火)	864 kcal	漬け物	きゅうり漬け
		豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、ガーリックパウダー、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤、米油
		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
		コロコロ大学芋	さつま芋、米油、大学芋たれ
31 (火)	864 kcal	漬け物	つぼ漬け
		アジのピリッとソース	アジ、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		かんぴょうとちくわのサラダ	かんぴょう、ちくわ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、米油、ガーリックパウダー、酒、さとう、しょうゆ、中華の素、豆板醤
ミニグレーゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)		