





<p>1日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かしわ餅</td> <td>ほうれん草の ごま和え</td> </tr> <tr> <td>ひじき 煮</td> <td>鶏肉のおろし ソースかけ</td> </tr> </table> <p><small>5月の端午の節句には、子どもたちの成長を願ってかしわ餅を食べる風習があります。</small></p>	かしわ餅	ほうれん草の ごま和え	ひじき 煮	鶏肉のおろし ソースかけ	<p>2日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴら ごぼう</td> <td>ココロ 大学芋</td> </tr> <tr> <td>即席漬け</td> <td>白身魚の ごまみそ焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中 若浦中 加佐中</p>	きんぴら ごぼう	ココロ 大学芋	即席漬け	白身魚の ごまみそ焼き	<p>～献立作りに挑戦! part II～</p> <p>先月に引き続き、加佐中学校と和田中学校の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。 (♡マークが採用献立です。)</p>		<p>～今月の地産地消～</p> <p>🌟18日(木)いわし</p> <p>いわしはすぐに弱って鮮度が落ちやすいので「よわし」と呼ばれ、「鰯」という漢字がつけられたという説があります。</p> <p>うおづるくんメモ!</p> 												
かしわ餅	ほうれん草の ごま和え																							
ひじき 煮	鶏肉のおろし ソースかけ																							
きんぴら ごぼう	ココロ 大学芋																							
即席漬け	白身魚の ごまみそ焼き																							
<p>8日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子の ケチャップ あん</td> <td>ブロッコリー のおかか和え</td> </tr> <tr> <td>みかん ゼリー</td> <td>チャプチェ</td> </tr> </table>	肉団子の ケチャップ あん	ブロッコリー のおかか和え	みかん ゼリー	チャプチェ	<p>9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>フルーツ 杏仁</td> </tr> <tr> <td>パキパキ きゅうり</td> <td>ギョーザ丼の具</td> </tr> </table> <p>新メニュー! 小学校給食で人気です。</p> <p>♡ ごはんのにせて食べよう。</p>	もやしと ほうれん草の ナムル	フルーツ 杏仁	パキパキ きゅうり	ギョーザ丼の具	<p>10日(水) えんどうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ごま和え</td> <td>高野豆腐の 含め煮</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>焼きとり風</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中</p> 	小松菜の ごま和え	高野豆腐の 含め煮	いちご	焼きとり風	<p>11日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーン サラダ</td> <td>大豆と煮干し の揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>白身魚の ピリ辛焼き</td> </tr> </table> <p>♡</p>	コーン サラダ	大豆と煮干し の揚げ煮	肉みそ	白身魚の ピリ辛焼き	<p>12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>福神 漬け</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>🍲 ポーク カレー</p> <p>🌟全曜日 はカレーの日</p>	イタリアン サラダ	レモン ゼリー	福神 漬け	コロッケ
肉団子の ケチャップ あん	ブロッコリー のおかか和え																							
みかん ゼリー	チャプチェ																							
もやしと ほうれん草の ナムル	フルーツ 杏仁																							
パキパキ きゅうり	ギョーザ丼の具																							
小松菜の ごま和え	高野豆腐の 含め煮																							
いちご	焼きとり風																							
コーン サラダ	大豆と煮干し の揚げ煮																							
肉みそ	白身魚の ピリ辛焼き																							
イタリアン サラダ	レモン ゼリー																							
福神 漬け	コロッケ																							
<p>15日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ウインナーの 野菜炒め</td> <td>粉ふき芋</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中1年</p>	ウインナーの 野菜炒め	粉ふき芋	黄桃缶	ごまザンギ	<p>16日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の あっさり ナムル</td> <td>ごぼう チップス</td> </tr> <tr> <td>うずら 卵煮</td> <td>豚キムチ丼の具</td> </tr> </table> <p>♡</p> <p>♡ ごはんのにせて食べよう。</p>	切干大根の あっさり ナムル	ごぼう チップス	うずら 卵煮	豚キムチ丼の具	<p>17日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>こんにゃくの 炒め煮</td> </tr> <tr> <td>きな粉 団子</td> <td>ちくわの 磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>♡</p>	春雨サラダ	こんにゃくの 炒め煮	きな粉 団子	ちくわの 磯辺揚げ	<p>18日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>かぼちゃ サラダ</td> </tr> <tr> <td>ミニ 青りんご ゼリー</td> <td>いわしの ピリッとソース</td> </tr> </table> <p>🐟 舞鶴のさかな</p>	もやし炒め	かぼちゃ サラダ	ミニ 青りんご ゼリー	いわしの ピリッとソース	<p>19日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツの ごまサラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>ブロッ コリー</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>🍲 ニラ入り マーボー 豆腐</p>	キャベツの ごまサラダ	オレンジ	ブロッ コリー	春巻き
ウインナーの 野菜炒め	粉ふき芋																							
黄桃缶	ごまザンギ																							
切干大根の あっさり ナムル	ごぼう チップス																							
うずら 卵煮	豚キムチ丼の具																							
春雨サラダ	こんにゃくの 炒め煮																							
きな粉 団子	ちくわの 磯辺揚げ																							
もやし炒め	かぼちゃ サラダ																							
ミニ 青りんご ゼリー	いわしの ピリッとソース																							
キャベツの ごまサラダ	オレンジ																							
ブロッ コリー	春巻き																							
<p>22日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チンジャオ ロース</td> <td>きゅうりの わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>パイン 缶</td> <td>鶏肉の チリソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中3年</p>	チンジャオ ロース	きゅうりの わかめ和え	パイン 缶	鶏肉の チリソース	<p>23日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうと ちくわの サラダ</td> <td>ピリ辛 ごぼこん</td> </tr> <tr> <td>お茶豆</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> <p>🍲 夏も近づく! 八十八夜</p>	かんぴょうと ちくわの サラダ	ピリ辛 ごぼこん	お茶豆	さばの塩焼き	<p>24日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>フルーツ 白玉</td> </tr> <tr> <td>コーン 炒め</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中3年 城南中1・3年 若浦中3年 加佐中</p>	ツナサラダ	フルーツ 白玉	コーン 炒め	揚げギョーザ	<p>25日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の ごま和え</td> <td>枝豆</td> </tr> <tr> <td>ちくわの 炒め煮</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中 城南中3年 若浦中1・3年 加佐中2・3年</p>	切干大根の ごま和え	枝豆	ちくわの 炒め煮	豚肉のみそ炒め	<p>26日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーン サラダ</td> <td>ジャーマン ポテト</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>チキンライス の具</td> </tr> </table> <p>🍲 コーン ポタージュ スープ</p> <p>給食なし 城南中3年 若浦中3年 加佐中3年</p>	グリーン サラダ	ジャーマン ポテト	チーズ	チキンライス の具
チンジャオ ロース	きゅうりの わかめ和え																							
パイン 缶	鶏肉の チリソース																							
かんぴょうと ちくわの サラダ	ピリ辛 ごぼこん																							
お茶豆	さばの塩焼き																							
ツナサラダ	フルーツ 白玉																							
コーン 炒め	揚げギョーザ																							
切干大根の ごま和え	枝豆																							
ちくわの 炒め煮	豚肉のみそ炒め																							
グリーン サラダ	ジャーマン ポテト																							
チーズ	チキンライス の具																							
<p>29日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の コーン炒め</td> <td>かぼちゃの そぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>わらび 餅</td> <td>豚肉のカレー 竜田揚げ</td> </tr> </table>	小松菜の コーン炒め	かぼちゃの そぼろ煮	わらび 餅	豚肉のカレー 竜田揚げ	<p>30日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと 水菜の わかめ和え</td> <td>ごまじゃこ</td> </tr> <tr> <td>杏仁 豆腐</td> <td>鶏肉の 照り焼き</td> </tr> </table> <p>中華丼 の具</p>	キャベツと 水菜の わかめ和え	ごまじゃこ	杏仁 豆腐	鶏肉の 照り焼き	<p>31日(水) 梅ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテト サラダ</td> <td>切干大根の 煮物</td> </tr> <tr> <td>みかん 缶</td> <td>ニギスのフライ かけソース</td> </tr> </table> <p>🐟 舞鶴のさかな</p>	ポテト サラダ	切干大根の 煮物	みかん 缶	ニギスのフライ かけソース	<p>🌟31日(水)ニギス</p> <p>ニギスはキスに似ていることから似鱈と呼ばれますが、キスとは違う種類の魚です。沖ギスとも言います。</p> <p>うおづるくんメモ2</p>  <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意用します。</p>									
小松菜の コーン炒め	かぼちゃの そぼろ煮																							
わらび 餅	豚肉のカレー 竜田揚げ																							
キャベツと 水菜の わかめ和え	ごまじゃこ																							
杏仁 豆腐	鶏肉の 照り焼き																							
ポテト サラダ	切干大根の 煮物																							
みかん 缶	ニギスのフライ かけソース																							



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 (月)	911 kcal	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、さとう、しょうゆ、豆板醤
		かしわ餅	(小豆、米粉、さとう、でんぷん)
		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
		ひじき煮	にんじん、ひじき、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
2 (火)	793 kcal	白身魚のごまみそ焼き	白身魚、赤みそ、みりん、酒、ごま
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		ココロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
8 (月)	838 kcal	即席漬け	白菜、塩、塩昆布
		チャップチェ	豚肉、春雨、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、土生姜、ガーリックパウダー、 米油、こしょう、しょうゆ、さとう、酒、みりん、片栗粉
		肉団子のケチャップあん	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、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし
9 (火)	774 kcal	みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		ギョーザ丼の具	豚挽肉、ガーリックパウダー、土生姜、酒、塩、こしょう、キャベツ、ニラ しょうゆ、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
		フルーツ杏仁	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、黄桃缶
10 (水)	774 kcal	パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
		えんどうごはん	えんどう豆、塩、酒
		焼きとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、ちくわ、さとう、しょうゆ、みりん
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
11 (木)	812 kcal	高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ
		フルーツ	いちご
		白身魚のピリ辛焼き	白身魚、ガーリックパウダー、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		コーンサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、米油、酢、塩、こしょう
12 (金)	924 kcal	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
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
		ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールー、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		コロツケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油
15 (月)	883 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
		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
16 (火)	816 kcal	ウインナーの野菜炒め	ウインナーソーセージ、キャベツ、太もやし、にんじん、米油、塩、こしょう、しょうゆ
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		フルーツ	黄桃缶
		豚キムチ丼の具	豚肉、しょうゆ、白菜、たまねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、 しょうゆ、さとう、塩
17 (水)	804 kcal	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
		ごぼうチップス	ごぼう、米油、塩
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
31 (水)	806 kcal	ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		こんにゃくの炒め煮	豚肉、こんにゃく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
18 (木)	804 kcal	いわしのピリッとソース	いわし、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		もやし炒め	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
19 (金)	867 kcal	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
		ニラ入りマーボー豆腐	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、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
22 (月)	917 kcal	キャベツのごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
		フルーツ	オレンジ
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		鶏肉のチリソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、 玉ねぎ、土生姜、ガーリックパウダー、豆板醤、ケチャップ、しょうゆ、酒
23 (火)	927 kcal	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、にんじん、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
		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
		フルーツ	パイン缶
		さばの塩焼き	塩さば
24 (水)	885 kcal	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
		ピリ辛ごぼこん	こんにゃく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
		お茶豆	大豆、片栗粉、米油、きな粉、さとう、グリーンティー
		みそ汁	豆腐、白菜、わかめ、煮干し、みそ
25 (木)	775 kcal	五目チャーハン	豚粗挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、しょうゆ、塩、こしょう、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
		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
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶
26 (金)	861 kcal	コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
		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
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		枝豆	枝豆、塩
29 (月)	932 kcal	ちくわの炒め煮	ちくわ、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ
		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
		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
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
30 (火)	798 kcal	チーズ	チーズ
		コーンポタージュスープ	コーン、玉ねぎ、米油、牛乳、ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう、パセリ
		豚肉のカレー竜田揚げ	豚肉、カレー粉、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		小松菜のコーン炒め	小松菜、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
31 (水)	806 kcal	かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、にんじん、鶏挽肉、さとう、しょうゆ、片栗粉
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		中華丼の具	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)
31 (水)	806 kcal	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
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、さとう、しょうゆ、みりん、ごま
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		梅ごはん	カリカリ梅
31 (水)	806 kcal	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
		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
		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
		フルーツ	みかん缶