

# 8・9 月中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p><b>2学期がスタートします。</b> 1日3回の食事を決まった時間にとり、生活リズムを整えましょう。 ジュースやアイスなど砂糖の取り過ぎはだるさの原因になるのでほどほどにし、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。</p>	<p>29日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>ぶどう</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	小松菜のごま和え	きんぴらごぼう	ぶどう	豚肉のかりん揚げ	<p>30日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんしりしり</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>	にんじんしりしり	きゅうりのわかめ和え	杏仁豆腐	揚げギョーザ	<p>31日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マーボーなす</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>ツバスの万願寺ソースかけ</td> </tr> </table> <p>8月31日は「やさいの日」野菜をもりもり食べよう!</p> 	マーボーなす	フルーツ白玉	ミニトマト	ツバスの万願寺ソースかけ	<p>1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</td> <td>ハムカツ</td> </tr> </table> <p>全曜日はどカレーの日</p>  <p>夏野菜カレー</p>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	福神漬	ハムカツ				
小松菜のごま和え	きんぴらごぼう																							
ぶどう	豚肉のかりん揚げ																							
にんじんしりしり	きゅうりのわかめ和え																							
杏仁豆腐	揚げギョーザ																							
マーボーなす	フルーツ白玉																							
ミニトマト	ツバスの万願寺ソースかけ																							
イタリアンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬	ハムカツ																							
<p>4日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>枝豆</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>チャプチェ</td> </tr> </table>	肉団子のケチャップあん	枝豆	パキパキきゅうり	チャプチェ	<p>5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>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>とんかつ添えキャベツかけソース</td> </tr> </table>	もやしとほうれん草のナムル	ひじき煮	梅干し	とんかつ添えキャベツかけソース	<p>6日(水) こぎつねごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>しらたきのつるつる炒め</td> <td>しんこ和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中2年 加佐中</p> <p>新メニュー</p>	しらたきのつるつる炒め	しんこ和え	みかん缶	さばの塩焼き	<p>7日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のベーコン炒め</td> <td>焼きとうもろこし</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬</td> <td>油淋鶏</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中2年</p>	小松菜のベーコン炒め	焼きとうもろこし	つぼ漬	油淋鶏	<p>8日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>梨ゼリー</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>コロック</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中2年</p>  <p>ハヤシルウ</p>	ポパイサラダ	梨ゼリー	コーン炒め	コロック
肉団子のケチャップあん	枝豆																							
パキパキきゅうり	チャプチェ																							
もやしとほうれん草のナムル	ひじき煮																							
梅干し	とんかつ添えキャベツかけソース																							
しらたきのつるつる炒め	しんこ和え																							
みかん缶	さばの塩焼き																							
小松菜のベーコン炒め	焼きとうもろこし																							
つぼ漬	油淋鶏																							
ポパイサラダ	梨ゼリー																							
コーン炒め	コロック																							
<p>11日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>豚肉とキャベツのホイコウロウ</td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中</p>	切干大根のあっさりナムル	さつまいものチーズ焼き	きゅうり漬	豚肉とキャベツのホイコウロウ	<p>12日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</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>マーボー豆腐</p> 	春雨サラダ	オレンジ	ブロッコリー	春巻き	<p>13日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チンジャオロースー</td> <td>キャベツのしそ和え</td> </tr> <tr> <td>ぶどう</td> <td>白身魚フライタルタルソース</td> </tr> </table>	チンジャオロースー	キャベツのしそ和え	ぶどう	白身魚フライタルタルソース	<p>14日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアンサラダ</td> <td>青菜炒め</td> </tr> <tr> <td>パン缶</td> <td>鶏肉のオレンジソース</td> </tr> </table>	マセドアンサラダ	青菜炒め	パン缶	鶏肉のオレンジソース	<p>15日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>ミニヨーグルトゼリー</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>全曜日はどカレーの日</p>  <p>コンソメスープ</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	ツナサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	ミニヨーグルトゼリー	ドライカレーの具
切干大根のあっさりナムル	さつまいものチーズ焼き																							
きゅうり漬	豚肉とキャベツのホイコウロウ																							
春雨サラダ	オレンジ																							
ブロッコリー	春巻き																							
チンジャオロースー	キャベツのしそ和え																							
ぶどう	白身魚フライタルタルソース																							
マセドアンサラダ	青菜炒め																							
パン缶	鶏肉のオレンジソース																							
ツナサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																							
ミニヨーグルトゼリー	ドライカレーの具																							
<p>～今月の地産地消～ <b>8月31日(木) ツバス</b> <b>9月21日(木) いわし</b></p> <p>ツバスは成長とともに呼び名が変わる出せ魚です。ツバス、ハマチ、マルゴ、ブリと出せます。</p>	<p>19日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>粉ふき芋</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>豚肉の生姜炒め</td> </tr> </table>	キャベツと水菜のごまサラダ	粉ふき芋	ミニトマト	豚肉の生姜炒め	<p>20日(水) 鮭チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table> 	もやし炒め	ポテトサラダ	うずら卵煮	鶏肉の照り焼き	<p>21日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺とこんにゃくの炒め煮</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>いわしのみりん焼き</td> </tr> </table>  <p>みそ汁</p> 	万願寺とこんにゃくの炒め煮	ほうれん草のごま和え	わらび餅	いわしのみりん焼き	<p>22日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>みかんゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>全曜日はどカレーの日</p>  <p>チキンカレー</p>	コーンサラダ	みかんゼリー	福神漬	かぼちゃ挽肉フライ				
キャベツと水菜のごまサラダ	粉ふき芋																							
ミニトマト	豚肉の生姜炒め																							
もやし炒め	ポテトサラダ																							
うずら卵煮	鶏肉の照り焼き																							
万願寺とこんにゃくの炒め煮	ほうれん草のごま和え																							
わらび餅	いわしのみりん焼き																							
コーンサラダ	みかんゼリー																							
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ																							
<p>25日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとツナのサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>牛丼の具</td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中</p> <p>ごはんのにせて食べよう。</p> <p>新メニュー</p>	かんぴょうとツナのサラダ	五目豆	黄桃缶	牛丼の具	<p>26日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ナポリタンスパゲティ</td> <td>グリーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table> <p>パン粉の衣にオイルをかけてオーブンで焼きます。油で揚げるとよりヘルシーです。</p>	ナポリタンスパゲティ	グリーンサラダ	チーズ	チキンカツレツかけソース	<p>27日(水) 鶏飯</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>かぼちゃサラダ</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>さんまの塩焼き</td> </tr> </table> <p>さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋が旬の魚です。</p>	野菜炒め	かぼちゃサラダ	みかん缶	さんまの塩焼き	<p>28日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>まめまめサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>中華丼の具</p>  <p>ごはんのにせて食べよう。</p>	まめまめサラダ	切干大根の煮物	ミニグレープゼリー	ちくわの磯辺揚げ	<p>29日(金) 麦ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>里芋の甘辛揚げ</td> <td>ブロッコリーサラダ</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>ハンバーグ和風きのこソース</td> </tr> </table> <p>お月見献立です。今年は9月29日が十五夜です。スキヤキや団子、里芋などをお供えて秋の収穫に感謝します。</p>	里芋の甘辛揚げ	ブロッコリーサラダ	きな粉団子	ハンバーグ和風きのこソース
かんぴょうとツナのサラダ	五目豆																							
黄桃缶	牛丼の具																							
ナポリタンスパゲティ	グリーンサラダ																							
チーズ	チキンカツレツかけソース																							
野菜炒め	かぼちゃサラダ																							
みかん缶	さんまの塩焼き																							
まめまめサラダ	切干大根の煮物																							
ミニグレープゼリー	ちくわの磯辺揚げ																							
里芋の甘辛揚げ	ブロッコリーサラダ																							
きな粉団子	ハンバーグ和風きのこソース																							

\* 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。



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29日(火)	883 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		小松菜のごま和え	キャベツ、小松菜、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		フルーツ	ぶどう
30日(水)	830 kcal	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、ネギ、土生姜)、米油
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、たきごみわかめ
31日(木)	809 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		ツパスの万願寺ソースかけ	ツパス、片栗粉、米油、万願寺甘とう、土生姜、しょうゆ、酢、さとう、豆板醤
		マーボーなす	なす、米油、豚挽肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ガーリックパウダー、土生姜、豆板醤、さとう、しょうゆ、酒、みりん、みそ、赤みそ、片栗粉
		フルーツ白玉	白玉団子、みかん缶
9月1日(金)	909 kcal	ミニトマト	ミニトマト
		夏野菜カレー	豚挽肉、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、米油、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、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
4日(月)	820 kcal	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
		チャブチ	豚肉、春雨、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、米油、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
5日(火)	830 kcal	枝豆	枝豆、塩
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
		とんかつ、添えキャベツ、かけソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、キャベツ、ケチャップ、ソース、さとう
		もやしとほうれん草のナムル	もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
6日(水)	875 kcal	ひじき煮	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		梅干し	梅干し
		こぎつねごはん	鶏ひき肉、コーン、油揚げ、にんじん、さとう、しょうゆ、酒
		さぼの塩焼き	塩さば
7日(木)	852 kcal	しらたきのつるつる炒め	ベーコン、糸こんにやく、小松菜、にんじん、もやし、米油、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、酒
		しんこ和え	キャベツ、きゅうり、たくあん、塩、ごま
		フルーツ	みかん缶
		油淋鶏	鶏肉、塩、酒、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、白ねぎ、酢、さとう、しょうゆ
8日(金)	918 kcal	小松菜のベーコン炒め	小松菜、キャベツ、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		焼きとうもろこし	とうもろこし、しょうゆ
		漬け物	つぼ漬
		ハヤシライス	豚肉、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
11日(月)	832 kcal	クロック	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、パン粉、小麦粉)、米油
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、なし果汁)
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
12日(火)	882 kcal	豚肉とキャベツのホイコーロウ	豚肉、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
		切干大根のあつさりナムル	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
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		漬け物	きゅうり漬
13日(水)	849 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
		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
		フルーツ	オレンジ
8月14日(木)	860 kcal	ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		わかめごはん	炊き込めわかめ
		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、ノンエッグタルタルソース
		デンジャオソース	豚肉、片栗粉、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、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

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
14日(木)	860 kcal	鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、オリーブ油、マーメレードジャム、しょうゆ、酒、ケチャップ、片栗粉
		ミナソドアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		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
		フルーツ	バイン缶
15日(金)	881 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		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
		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
		ミニヨーグルトゼリー	(ブドウ糖液糖、発酵乳、脱脂粉乳、さとう)
19日(火)	797 kcal	コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう
		豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
20日(水)	768 kcal	ミニトマト	ミニトマト
		鮭チャーハン	鮭フレーク、酒、野沢菜漬け、塩、米油、中華の素、しょうゆ
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		もやし炒め	もやし、キャベツ、にんじん、ニラ、米油、塩、こしょう、中華の素
21日(木)	914 kcal	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
		うずら卵煮	うずら卵、砂糖、しょうゆ、酒
		いわしのみりん焼き	いわしみりん干し
		万願寺とこんにやくの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにやく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
22日(金)	929 kcal	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
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
		みそ汁	豆腐、白菜、カットわかめ、煮干し、みそ
		チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
25日(月)	852 kcal	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	キャベツ、コーン、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		漬け物	福神漬
26日(火)	916 kcal	牛丼の具	牛肉、玉ねぎ、糸こんにやく、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		かんぴょうとツナのサラダ	かんぴょう、ツナ、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
		五豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		フルーツ	黄桃缶
27日(水)	864 kcal	チキンカツレツ、かけソース	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		ナポリタンスパゲティ	スパゲティ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		チーズ	チーズ
28日(木)	868 kcal	鶏飯	鶏肉、干しいたけ、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		さんまの塩焼き	塩さんま
		野菜炒め	ウインナーソーセージ、キャベツ、もやし、にんじん、米油、塩、こしょう、中華の素
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
29日(金)	871 kcal	フルーツ	みかん缶
		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
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		まめめサラダ	大豆、枝豆、キャベツ、コーン、塩、こしょう、酢、ノンエッグマヨネーズ
8月14日(木)	871 kcal	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
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		ハンバーグ和風のソース	(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、えのきだけ、しめじ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		里芋の甘辛揚げ	里芋、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
8月15日(金)	849 kcal	ブロッコリー	ブロッコリー、キャベツ、ごまドレッシング、塩、こしょう
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		しそふりかけ	しそふりかけ
		しそふりかけ	しそふりかけ