

8・9 月中学校給食献立



舞鶴市立和田中学校

2学期がスタートします。

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。

☆熱中症予防には早めの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。ジュースやアイスなどはほどほどに。

☆暑さに負けない体をつくるためにも、毎日牛乳を飲みましょう。

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。



29日(木) ごはん

小松菜のごま和え	チンジャオロースー
ぶどう	豚肉のかりん揚げ

30日(金) 麦ごはん

コーンサラダ	レモンゼリー
福神漬	ハムカツ

全曜日ほどカレーの日
夏野菜カレー

2日(月) ごはん

肉団子のケチャップあん	ブロッコリーのおかか和え
ミニ青りんごゼリー	チャプチェ

3日(火) ごはん

キャベツとちくわのサラダ	切干大根の煮物
ミニトマト	チキンカツレツかけソース

4日(水) キムチチャーハン

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

5日(木) ごはん ヨーグルト

コーンスローサラダ	枝豆
肉みそ	ツバスの万願寺ソースかけ

6日(金) 麦ごはん

ごぼうサラダ	のり豆ポテト
黄桃缶	チキンライスの具

コンソメスープ
ごはん混ぜて食べよう。

9日(月) ごはん、かつおぶりかけ

マセドアンサラダ	青菜炒め
チーズ	鶏肉のおろしソースかけ

10日(火) ごはん

ツナサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮
うすら卵煮	ビビンバの具

ごはん混ぜて食べよう。

11日(水) こぎつねごはん

しらたきのつるつる炒め	パキパキきゅうり
わらび餅	鮭の塩焼き

12日(木) ごはん

もやしとほうれん草のナムル	ひじき煮
つぼ漬	とんかつ添えキャベツかけソース

13日(金) 麦ごはん

春雨サラダ	オレンジ
ブロッコリー	春巻き

マーボー豆腐

外での活動の後や食事の前にはハンドソープ等を使ってしっかり手洗しましょう！



17日(火) ごはん

キャベツと水菜のごまサラダ	フルーツ白玉
粉ふき芋	豚肉の生姜炒め

お月見献立です。今年は9月17日が十五夜です。ススキや団子、里芋などをお供えて秋の収穫に感謝します。

18日(水) わかめごはん

もやし炒め	五目豆
ミニトマト	鶏の唐揚げ

19日(木) ごはん

万願寺とこんにゃくの炒め煮	しんこ和え
みかん缶	さばのみそ煮

20日(金) 麦ごはん

グリーンサラダ	梨ゼリー
コーン炒め	コロケ

ハヤシルウ
ごはんのせて食べよう。

24日(火) ごはん、お米と野菜のぶりかけ

ナポリタンスパゲティ	ポパイサラダ
ブロッコリー	白身魚フライタルタルソース

25日(水) 鶏飯

野菜炒め	かぼちゃサラダ
ミニグレープゼリー	ちくわの磯辺揚げ

26日(木) ごはん

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	厚揚げのホイコーロウ

27日(金) 麦ごはん

イタリアンサラダ	レモンゼリー
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ

全曜日ほどカレーの日
キーマカレー
ごはんのせて食べよう。

30日(月) ごはん

小松菜のコーン炒め	ポテトサラダ
パイン缶	豚肉のアングリシ

* 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(木)	877 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、さとう
		小松菜のごま和え	キャベツ、小松菜、しょうゆ、さとう、ごま
		チンジャオロースー	鶏肉、片栗粉、たけのこ、ピーマン、にんじん、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
		フルーツ	ぶどう
30日(金)	876 kcal	夏野菜カレー	豚挽肉、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、油、カレールウ、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)、油
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
9月2日(月)	809 kcal	漬け物	福神漬け
		チャブチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、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、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)、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、かつお節
3日(火)	841 kcal	ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
		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
		キャベツとちくわのサラダ	ちくわ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		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
4日(水)	823 kcal	ミニトマト	ミニトマト
		キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、キムチ、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)、油
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
5日(木)	850 kcal	きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、たきこみわかめ
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		ツバスの万願寺ソースかけ	ツバス、片栗粉、油、万願寺甘とう、土生姜、しょうゆ、酢、さとう、豆板醤
		コールスローサラダ	キャベツ、コーン、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、さとう、塩、酢
6日(金)	837 kcal	枝豆	枝豆、塩
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、土生姜、赤みそ、さとう、油、ごま
		ヨーグルト	ヨーグルト
		チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、油、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、片栗粉
9日(月)	874 kcal	ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		フルーツ	黄桃缶
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、えのきだけ、コンソメ、塩、こしょう
10日(火)	888 kcal	鶏肉のおろしソースかけ	鶏肉、片栗粉、油、土生姜、青ねぎ、大根、酢、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤
		マセドアンサラダ	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、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		チーズかつおふりかけ	チーズ、(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
11日(水)	796 kcal	ピビンバの具	豚肉、太もやし、玉ねぎ、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、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
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、油、さとう、しょうゆ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
12日(木)	840 kcal	こぎつねごはん	鶏挽肉、コーン、油揚げ、にんじん、さとう、しょうゆ、酒
		鮭の塩焼き	鮭、塩
		しらたきのつるつる炒め	豚肉、糸こんにやく、小松菜、にんじん、太もやし、油、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、酒
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
8月29日(木)	877 kcal	わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
		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、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	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		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
漬け物	つぼ漬け		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
13日(金)	876 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、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)、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
17日(火)	852 kcal	ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、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
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶
18日(水)	824 kcal	粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		わかめごはん	炊き込みわかめ
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、油
		もやし炒め	太もやし、キャベツ、にんじん、ニラ、油、塩、こしょう、中華の素
19日(木)	825 kcal	五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		ミニトマト	ミニトマト
		さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		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、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ、塩
20日(金)	966 kcal	しんご和え	キャベツ、きゅうり、たくあん、塩、ごま
		フルーツ	みかん缶
		ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、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、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、油
24日(火)	849 kcal	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、さとう、しょうゆ、塩
		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、油
		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)、油、ノンエッグタルタルソース
25日(水)	808 kcal	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、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
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		お米と野菜のふりかけ	(米、マッシュポテト、さとう、塩、トマト、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草)
26日(木)	836 kcal	鶏飯	鶏肉、干しいたけ、にんじん、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、油
		野菜炒め	豚肉、キャベツ、太もやし、にんじん、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
27日(金)	951 kcal	ミニグレーゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		厚揚げのホイウロウ	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、油、片栗粉
		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
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
30日(月)	921 kcal	漬け物	きゅうり漬け
		キーマカレー	豚挽肉、土生姜、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ、酒
		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)、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、さとう)		
漬け物	福神漬け		
豚肉のアンダレス	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ、ソース、さとう		
小松菜のコーン炒め	小松菜、キャベツ、コーン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ		
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		
フルーツ	パイン缶		