



~ 献立作りに挑戦! part ~

(♡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。



|               |            |                     |
|---------------|------------|---------------------|
| 6日(金) 麦ごはん    |            | 中華丼<br>ごはんにかけて食べよう。 |
| キャベツと水菜のわかめ和え | 大豆と煮干しの揚げ煮 |                     |
| みかん缶          | 鶏肉の照り焼き    |                     |

|            |              |        |
|------------|--------------|--------|
| 9日(月) ごはん  |              | 舞鶴のさかな |
| 切干大根のキムチ炒め | グリーンサラダ      |        |
| 肉みそ        | ニギスのフライかけソース |        |

|               |            |   |
|---------------|------------|---|
| 10日(火) ごはん    |            | ♡ |
| もやしとほうれん草のナムル | のり豆ポテト     |   |
| ミニトマト         | 厚揚げのホイコウロウ |   |

|               |              |           |
|---------------|--------------|-----------|
| 11日(水) たけのごはん |              | 「旬」の味覚「旬」 |
| じゃがいものチーズ焼き   | ブロッコリーのおかか和え |           |
| パイン缶          | ちくわの磯辺揚げ     | ♡         |

|            |                  |   |
|------------|------------------|---|
| 12日(木) ごはん |                  | ♡ |
| チャプチェ      | キャベツとにんじんのあっさり和え |   |
| 野沢菜漬け      | 鶏肉のおろしソースかけ      |   |

|             |           |          |
|-------------|-----------|----------|
| 13日(金) 麦ごはん |           | 全曜日カレーの日 |
| イタリアンサラダ    | レモンゼリー    |          |
| 福神漬け        | かぼちゃ挽肉フライ | ポークカレー   |

|            |        |              |
|------------|--------|--------------|
| 16日(月) ごはん |        | ♡            |
| キャベツのごまサラダ | オレンジ   |              |
| うずら卵煮      | ビビンバの具 | ごはんに混ぜて食べよう。 |

|            |            |                         |
|------------|------------|-------------------------|
| 17日(火) ごはん |            | ♡                       |
| にんじんしりしり   | キャベツのしそ和え  |                         |
| お茶豆        | 白身魚のごまみそ焼き | 揚げた大豆にきなこグリーンティーをまぶします。 |

|                |         |          |
|----------------|---------|----------|
| 18日(水) えんどうごはん |         | 3年生 修学旅行 |
| ウインナーの野菜炒め     | かぼちゃサラダ |          |
| みかんゼリー         | ささみフライ  | ♡        |

|              |        |          |
|--------------|--------|----------|
| 19日(木) ごはん   |        | 3年生 修学旅行 |
| 切干大根のあっさりナムル | 杏仁フルーツ |          |
| 白菜キムチ        | 春巻き    | マーボー豆腐   |

|             |            |          |
|-------------|------------|----------|
| 20日(金) 麦ごはん |            | 3年生 修学旅行 |
| きんぴらごぼう     | きゅうりのわかめ和え |          |
| 梅干し         | さばの塩焼き     | ♡        |

|            |          |   |
|------------|----------|---|
| 23日(月) ごはん |          | ♡ |
| 春雨サラダ      | ジャーマンポテト |   |
| 抹茶わらび餅     | ごまザンギ    |   |

|            |              |   |
|------------|--------------|---|
| 24日(火) ごはん |              | ♡ |
| 野沢菜和え      | 五目豆          |   |
| 佃煮昆布       | 豚肉とごぼうのかりん揚げ |   |

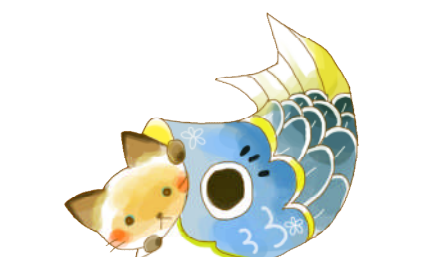
|                 |        |   |
|-----------------|--------|---|
| 25日(水) キムチチャーハン |        | ♡ |
| もやしの中華炒め        | フルーツ白玉 |   |
| パキパキきゅうり        | 揚げギョーザ |   |

|            |            |       |
|------------|------------|-------|
| 26日(木) ごはん |            | 新メニュー |
| 小松菜のごま和え   | 粉ふき芋       |       |
| 黄桃缶        | 白身魚の野菜あんかけ |       |

|             |          |         |
|-------------|----------|---------|
| 27日(金) 麦ごはん |          | ♡       |
| ツナサラダ       | コーン炒り卵   |         |
| チーズ         | チキンライスの具 | コンソメスープ |

|            |         |   |
|------------|---------|---|
| 30日(月) ごはん |         | ♡ |
| ごぼうサラダ     | コロコロ大学芋 |   |
| つぼ漬け       | 豚肉のみそ炒め |   |

|               |            |        |
|---------------|------------|--------|
| 31日(火) ごはん    |            | 舞鶴のさかな |
| かんぴょうとちくわのサラダ | チンジャオロースー  |        |
| ミニゼリー         | アジのピリッとソース |        |



- \* 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。



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   |
|-----------|--------------------|------------------|---|
| 6<br>(金)  | 82.7<br>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   |
|           |                    | フルーツ             | みかん缶  |
| 9<br>(月)  | 78.5<br>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                                 |
|           |                    | 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                                       |
|           |                    | 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  |
| 10<br>(火) | 84.0<br>kcal       | 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  |
|           |                    | ミニトマト            | ミニトマト   |
| 11<br>(水) | 78.3<br>kcal       | 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  |
|           |                    | 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  |
| 12<br>(木) | 88.2<br>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、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                       |
|           |                    | 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  |
| 13<br>(金) | 92.2<br>kcal       | 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                         |
|           |                    | 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   |
| 16<br>(月) | 82.2<br>kcal       | ピビンバ             | 豚肉、太もやし、ごぼう、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、米油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉 |
|           |                    | キャベツのごまサラダ       | キャベツ、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  |
|           |                    | うずら卵煮            | うずら卵、さとう、しょうゆ、酒   |
| 17<br>(火) | 78.2<br>kcal       | 白身魚のごまみそ焼き       | 白身魚、赤みそ、みりん、酒、ごま  |
|           |                    | 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                                       |
|           |                    | キャベツのしそ和え        | キャベツ、きゅうり、塩、ゆかり   |
| 18<br>(水) | 83.3<br>kcal       | お茶豆              | 大豆、片栗粉、米油、きな粉、さとう、グリーンティー   |
|           |                    | えんどうごはん          | えんどう豆、塩、酒   |
|           |                    | ささみフライ           | (ささみ、ポテトフレーク、米粉フレーク、塩、さとう、油)、米油                                     |
|           |                    | 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、中華の素                            |
|           |                    | 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                                    |
| みかんゼリー    | (ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう) |                  |   |

| 日・曜日      | エネルギー           | メニュー          | 食材等  |
|-----------|-----------------|---------------|--|
| 19<br>(木) | 89.6<br>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                              |
|           |                 | キムチ           | 白菜キムチ  |
| 20<br>(金) | 81.6<br>kcal    | 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                                       |
|           |                 | 梅干し           | 梅干し  |
| 23<br>(月) | 96.5<br>kcal    | 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<br>(火) | 81.7<br>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、ごま、塩、ごま油                                  |
|           |                 | 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                             |
| 25<br>(水) | 80.6<br>kcal    | 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                       |
|           |                 | 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  |
| 26<br>(木) | 75.6<br>kcal    | 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                  |
|           |                 | 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   |
| 27<br>(金) | 82.3<br>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  |
|           |                 | 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                               |
| 30<br>(月) | 87.0<br>kcal    | 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       | さつまいも、米油、大学芋たれ   |
|           |                 | 漬け物           | つば漬  |
| 31<br>(火) | 86.4<br>kcal    | 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) |               |  |