






<p>1日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>やきとり風</td> </tr> </table>	小松菜のごま和え	五目豆	きゅうり漬け	やきとり風	<p>2日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺とちくわの炒め煮</td> <td>キャベツのしそ和え</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>トビウオのフライかけソース</td> </tr> </table>   <p>舞鶴のさかな</p>	万願寺とちくわの炒め煮	キャベツのしそ和え	わらび餅	トビウオのフライかけソース	<p>3日(水) チキンパエリア</p> <table border="1"> <tr> <td>レモンサラダ</td> <td>粉ふき芋</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>ハンバーグ夏野菜ソース</td> </tr> </table> <p>パエリアはスペイン発祥の炊き込みご飯です。</p> 	レモンサラダ	粉ふき芋	パイン缶	ハンバーグ夏野菜ソース	<p>4日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>カレービーンズ</td> <td>ポパイサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ガバオライスの具</td> </tr> </table> <p>新メニュー！ガバオライスは、タイの定番料理です。バジル、にんにくなどを効かせて炒めた具をご飯に混ぜて食べます。</p> <p>ごはんに入れて食べよう</p> 	カレービーンズ	ポパイサラダ	チーズ	ガバオライスの具	<p>5日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>梨ゼリー</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>星のコロッケ</td> </tr> </table> <p>七夕献立です。春雨を天の川に見立てています。コロッケは星の形です。</p> <p>マーボー豆腐</p> 	春雨サラダ	梨ゼリー	うずら卵煮	星のコロッケ
小松菜のごま和え	五目豆																							
きゅうり漬け	やきとり風																							
万願寺とちくわの炒め煮	キャベツのしそ和え																							
わらび餅	トビウオのフライかけソース																							
レモンサラダ	粉ふき芋																							
パイン缶	ハンバーグ夏野菜ソース																							
カレービーンズ	ポパイサラダ																							
チーズ	ガバオライスの具																							
春雨サラダ	梨ゼリー																							
うずら卵煮	星のコロッケ																							
<p>8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>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>豚キムチ</td> </tr> </table>	切干大根のあっさりナムル	大豆と煮干しの揚げ煮	杏仁豆腐	豚キムチ	<p>9日(火) ごはん</p> <p>2年生給食なし</p> <table border="1"> <tr> <td>なす入りナポリタン</td> <td>コールスローサラダ</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table>	なす入りナポリタン	コールスローサラダ	ミニグレープゼリー	チキンカツレツかけソース	<p>10日(水) 梅ごはん</p> <p>2年生給食なし</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>かぼちゃサラダ</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table>	もやし炒め	かぼちゃサラダ	みかん缶	さばの塩焼き	<p>11日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>ブロッコリーのごま和え</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table>	じゃがいものチーズ焼き	ブロッコリーのごま和え	ミニトマト	豚肉のみそ炒め	<p>12日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>ハムカツ</td> </tr> </table> <p>ポークカレー</p> <p>ごはんにかけて食べよう</p> 	コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬け	ハムカツ
切干大根のあっさりナムル	大豆と煮干しの揚げ煮																							
杏仁豆腐	豚キムチ																							
なす入りナポリタン	コールスローサラダ																							
ミニグレープゼリー	チキンカツレツかけソース																							
もやし炒め	かぼちゃサラダ																							
みかん缶	さばの塩焼き																							
じゃがいものチーズ焼き	ブロッコリーのごま和え																							
ミニトマト	豚肉のみそ炒め																							
コーンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬け	ハムカツ																							
<p>7月15日(月)は海の日です</p> <p>～今月の地産地消～ 2日(火) トビウオ 16日(火) ニギス</p> <p>海の恵み魚を食べよう！</p> <p>トビウオは大きな魚などに襲われると、全速力で泳ぎます。そして海面から空中へ飛び出し、大きなヒシでバランスをとって飛びます。トビウオが舞鶴の海にやってくるのは、5～8月頃です。</p>  <p>舞鶴のさかな</p>	<p>16日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のコーン炒め</td> <td>マセドアンサラダ</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</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>	小松菜のコーン炒め	マセドアンサラダ	肉みそ	ニギスのフライかけソース	<p>17日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとツナのサラダ</td> <td>じゃがいものそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>	かんぴょうとツナのサラダ	じゃがいものそぼろ煮	枝豆	ちくわの磯辺揚げ	<p>18日(木) 味付けパン</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>サイダーゼリー</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>ミンチカツ</td> </tr> </table> <p>かぼちゃのポタージュ</p>  	イタリアンサラダ	サイダーゼリー	ブロッコリー	ミンチカツ	<p>19日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>まめまめサラダ</td> <td>ニラ入り炒り卵</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>全曜日カレーの日</p> <p>ごはんに入れて食べよう</p> 	まめまめサラダ	ニラ入り炒り卵	黄桃缶	ドライカレーの具				
小松菜のコーン炒め	マセドアンサラダ																							
肉みそ	ニギスのフライかけソース																							
かんぴょうとツナのサラダ	じゃがいものそぼろ煮																							
枝豆	ちくわの磯辺揚げ																							
イタリアンサラダ	サイダーゼリー																							
ブロッコリー	ミンチカツ																							
まめまめサラダ	ニラ入り炒り卵																							
黄桃缶	ドライカレーの具																							
<p>旬の味覚 万願寺甘とう</p> <p>万願寺甘とうは舞鶴市万願寺地域が発祥の「京の伝統野菜」です。誕生は今から約100年前の大正末期から昭和初期にかけてと言われていました。</p> <p>万願寺甘とうの栄養成分は、ビタミンAやビタミンCが多く含まれ、特にビタミンAはピーマンの2倍も含まれており、夏場のビタミン補給に最適です。</p> 	<p>7月18日(木)はパン給食です</p> <p>今年度も学期に1回、パンが登場します。小学校で食べていたパンと同じコッペパンで、大きさが少し大きくなります。今回は「味付けパン」です。パンは直接素手で触るので、給食の前にはいつもより念入りに手洗いをし、清潔なハンカチで拭きましょう！</p> <p>★おやつを食べるときは…</p> <p>夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べるときは次のことに注意しましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="1243 1220 1534 1460"> <p>〇おやつは楽しみ程度に</p>  <p>朝、昼、夕の3食をしっかり食べることで、1日の栄養はとれます。おやつを食べ過ぎると大切な食事が食べられなくなります。</p> </div> <div data-bbox="1556 1220 1825 1460"> <p>〇おやつは小分けして食べよう</p>  <p>袋やペットボトルに入ったまま食べたり飲んだりすると、つい食べ過ぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。</p> </div> <div data-bbox="1848 1220 2094 1460"> <p>〇おやつの中身をもっと知ろう</p>  <p>お菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ることで、自分のおやつを見直すことができます。</p> </div> </div> <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用意します。</p>																							



7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日 (月)	824 kcal	やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、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
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、しょうゆ、みりん、さとう、酒
		漬け物	きゅうり漬け
2日 (火)	780 kcal	トビウオのフライ、かけソース	トビウオ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		万願寺とちくわの炒め煮	万願寺甘とう、ちくわ、こんにやく、にんじん、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ、塩
		キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、しそふりかけ
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
3日 (水)	797 kcal	チキンパエリア	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、オリーブ油、白ワイン、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ、ターメリック
		ハンバーグ夏野菜ソース	(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) トマト缶、なす、ピーマン、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		レモンサラダ	キャベツ、きゅうり、レモン汁、油、酢、塩、こしょう
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		フルーツ	パイン缶
4日 (木)	853 kcal	ガパオライスの具	豚挽肉、ガーリックパウダー、バジル粉、酒、塩、こしょう、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、しょうゆ、さとう、コンソメの素、油、片栗粉
		カレービーゼンズ	大豆、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、カレールウ、ソース、塩、こしょう、コンソメの素
		ポパイサラダ	キャベツ、ほうれん草、コーン、油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		チーズ	チーズ
5日 (金)	894 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
		星のコロッケ	(じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉)、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
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、なし果汁)
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
8日 (月)	842 kcal	豚キムチ	豚肉、しょうゆ、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		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
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、片栗粉、いりこじゃこ、油、さとう、しょうゆ
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
9日 (火)	863 kcal	チキンカツlets、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
		なす入りナポリタン	スパゲティ、ベーコン、なす、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
		コールスローサラダ	キャベツ、コーン、きゅうり、油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
10日 (水)	802 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		さばの塩焼き	塩さば
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、油
		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
11日 (木)	779 kcal	フルーツ	みかん缶
		豚肉のみそ炒め	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、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤、油、片栗粉
		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
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、しょうゆ、さとう、ごま
12日 (金)	898 kcal	ミニトマト	ミニトマト
		ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、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、きゅうり、キャベツ、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)
16日 (火)	780 kcal	漬け物	福神漬け
		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、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
		マゼドアンサラダ	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
17日 (水)	816 kcal	肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、油、ごま
		鶏ごぼうごはん	鶏肉、干しいたけ、ごぼう、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、米油
		かんぴょうとツナのサラダ	かんぴょう、キャベツ、ツナ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		じゃがいものそばろ煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏挽肉、油、さとう、しょうゆ
18日 (木)	917 kcal	枝豆	枝豆、塩
		味噌汁	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、油、ごま
		味付けパン	(小麦粉、イースト、塩、ショートニング、さとう、脱脂粉乳、パン品質改良剤)
		ミンチカツ	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、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
19日 (金)	822 kcal	サイダーゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、レモン果汁)
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、油、コンソメ、塩、こしょう、ホウワイトルウ、牛乳
		ドライカレーの具	豚挽肉、大豆ミート、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレールウ、カレー粉、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、油、コンソメ
9日 (火)	863 kcal	まめまめサラダ	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
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、油
		フルーツ	黄桃缶