

# 6 月中学校給食献立

舞鶴市立和田中学校

<p>2日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>プリプリ中華炒め</td> <td>キャベツのごま和え</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>ささみフライ</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> <p><b>カミカミ</b></p>	プリプリ中華炒め	キャベツのごま和え	梅干し	ささみフライ	<p>3日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>まめまめサラダ</td> <td>にんじんしりしり</td> </tr> <tr> <td>ミニ青りんごゼリー</td> <td>豚キムチ丼の具</td> </tr> </table> <p><b>カミカミ</b></p>	まめまめサラダ	にんじんしりしり	ミニ青りんごゼリー	豚キムチ丼の具	<p>4日(水)ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとちくわのサラダ</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>カマスのピリッとソース</td> </tr> </table> <p>ヨーグルト</p> <p><b>カミカミ献立です。</b> ヨーグルトは歯を強くするカルシウムがたっぷり!</p> <p><b>カミカミ</b></p>	かんぴょうとちくわのサラダ	きんぴらごぼう	ミニトマト	カマスのピリッとソース	<p>5日(木)ごはん、かつおふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>ナポリタン</td> <td>コールスロー</td> </tr> <tr> <td>スパゲティ</td> <td>サラダ</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鶏肉のマヨネーズ焼き</td> </tr> </table> <p><b>2年生 給食なし</b></p>	ナポリタン	コールスロー	スパゲティ	サラダ	パイン缶	鶏肉のマヨネーズ焼き	<p>6日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>なす入りのマーボー豆腐</p> <p><b>2年生 給食なし</b></p>	切干大根のあっさりナムル	オレンジ	うずら卵煮	春巻き
プリプリ中華炒め	キャベツのごま和え																									
梅干し	ささみフライ																									
まめまめサラダ	にんじんしりしり																									
ミニ青りんごゼリー	豚キムチ丼の具																									
かんぴょうとちくわのサラダ	きんぴらごぼう																									
ミニトマト	カマスのピリッとソース																									
ナポリタン	コールスロー																									
スパゲティ	サラダ																									
パイン缶	鶏肉のマヨネーズ焼き																									
切干大根のあっさりナムル	オレンジ																									
うずら卵煮	春巻き																									
<p>9日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>ニラ入り炒り卵</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>しゃきしゃきピビンバ</td> </tr> </table> <p><b>カミカミ</b></p> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	ツナサラダ	ニラ入り炒り卵	みかん缶	しゃきしゃきピビンバ	<p>10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>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>やきとり風</td> </tr> </table> <p><b>カミカミ</b></p>	もやしとほうれん草のナムル	ひじきの煮物	ミニグレープゼリー	やきとり風	<p>11日(水)鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>さごしのごまみそ焼き</td> </tr> </table> <p><b>3年生 給食なし</b></p>	春雨サラダ	五目豆	わらび餅	さごしのごまみそ焼き	<p>12日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のごま和え</td> <td>こんにゃくの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>とんかつ添えキャベツかけソース</td> </tr> </table> <p><b>カミカミ</b></p> <p><b>3年生 給食なし</b></p>	切干大根のごま和え	こんにゃくの炒め煮	きゅうり漬け	とんかつ添えキャベツかけソース	<p>13日(金)麦ごはん</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>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p> <p><b>1・3年生 給食なし</b></p> <p>全曜日カレーの日</p>	コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬け	かぼちゃ挽肉フライ		
ツナサラダ	ニラ入り炒り卵																									
みかん缶	しゃきしゃきピビンバ																									
もやしとほうれん草のナムル	ひじきの煮物																									
ミニグレープゼリー	やきとり風																									
春雨サラダ	五目豆																									
わらび餅	さごしのごまみそ焼き																									
切干大根のごま和え	こんにゃくの炒め煮																									
きゅうり漬け	とんかつ添えキャベツかけソース																									
コーンサラダ	レモンゼリー																									
福神漬け	かぼちゃ挽肉フライ																									
<p>16日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>揚げギョーザ</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>万願寺入りチャブチェ</td> </tr> </table> <p><b>カミカミ</b></p>	揚げギョーザ	きゅうりのわかめ和え	杏仁豆腐	万願寺入りチャブチェ	<p>17日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>レモンサラダ</td> <td>チンジャオロース</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>鶏のチリソース</td> </tr> </table> <p><b>カミカミ</b></p>	レモンサラダ	チンジャオロース	チーズ	鶏のチリソース	<p>18日(水)五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p><b>カミカミ</b></p>	野菜炒め	さつまいものチーズ焼き	パキパキきゅうり	ちくわの磯辺揚げ	<p>19日(木)ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>さごしのピリ辛焼き</td> </tr> </table> <p><b>カミカミ</b></p>	グリーンサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	きな粉団子	さごしのピリ辛焼き	<p>20日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>りんごゼリー</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>ミンチカツ</td> </tr> </table> <p>ハヤシルウ</p> <p><b>カミカミ</b></p>	イタリアンサラダ	りんごゼリー	コーン炒め	ミンチカツ		
揚げギョーザ	きゅうりのわかめ和え																									
杏仁豆腐	万願寺入りチャブチェ																									
レモンサラダ	チンジャオロース																									
チーズ	鶏のチリソース																									
野菜炒め	さつまいものチーズ焼き																									
パキパキきゅうり	ちくわの磯辺揚げ																									
グリーンサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																									
きな粉団子	さごしのピリ辛焼き																									
イタリアンサラダ	りんごゼリー																									
コーン炒め	ミンチカツ																									
<p>23日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> <td>ココロ大学芋</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>豚肉の生姜炒め</td> </tr> </table> <p><b>カミカミ</b></p>	ブロッコリーのおかか和え	ココロ大学芋	ミニトマト	豚肉の生姜炒め	<p>24日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺とこんにゃくの炒め煮</td> <td>しんご和え</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>シイラの唐揚げ</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> <p><b>カミカミ</b></p>	万願寺とこんにゃくの炒め煮	しんご和え	みかんゼリー	シイラの唐揚げ	<p>25日(水)</p> <p>期末テスト1日目</p> <p>給食なし</p>	<p>26日(木)</p> <p>期末テスト2日目</p> <p>給食なし</p>	<p>27日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃのカップグラタン</td> <td>ポパイサラダ</td> </tr> <tr> <td>のりじゃこ</td> <td>大豆ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう。</p> <p><b>カミカミ</b></p> <p>全曜日カレーの日</p>	かぼちゃのカップグラタン	ポパイサラダ	のりじゃこ	大豆ドライカレーの具										
ブロッコリーのおかか和え	ココロ大学芋																									
ミニトマト	豚肉の生姜炒め																									
万願寺とこんにゃくの炒め煮	しんご和え																									
みかんゼリー	シイラの唐揚げ																									
かぼちゃのカップグラタン	ポパイサラダ																									
のりじゃこ	大豆ドライカレーの具																									
<p>30日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>ジャーマンポテト</td> </tr> <tr> <td>白菜の塩昆布和え</td> <td>豚肉のアンブレ</td> </tr> </table> <p><b>カミカミ</b></p> <p>アンブレとは、イギリスのウスター地方発祥のソースを使った料理です。</p>	ごぼうサラダ	ジャーマンポテト	白菜の塩昆布和え	豚肉のアンブレ	<p><b>献立作りに挑戦! part III</b></p> <p>今月も城南中学校、和田中学校、加佐中学校の2年生が考えてくれた献立を取り入れています。</p> <p>♥ マークが採用献立です。</p> <p>☆ 6月は「食育月間」です。 自分の食生活を振り返り、成長期に大切な栄養について考えてみましょう。</p> <p>☆ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。 それにちなんで、ごぼう、切干大根、大豆、こんにゃく、ゆで野菜など「カミカミメニュー」を入れています。よくかんで食べると、あごが発達して歯並びや活舌が良くなる、だ液の効果でむし歯や歯周病を防ぐ、消化を助けて胃腸調、脳を刺激して記憶力や集中力を高めるなど、いいこといっぱい!</p>			<p>～今月の地産地消～</p> <p>4日 カマス</p> <p>11日・19日 さごし</p> <p>24日 シイラ</p> <p>16日・24日 万願寺甘とう</p> <p><b>カミカミ</b></p>																		
ごぼうサラダ	ジャーマンポテト																									
白菜の塩昆布和え	豚肉のアンブレ																									

\* 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。

6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
2 (月)	850 kcal	ごはん	米
		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)、油
		ブリブリ中華炒め	鶏肉、酒、しょうゆ、土生姜、ガーリックパウダー、こんにやく、たけのこ、干しいたけ、にんじん、さやいんげん、油、砂糖、酢、中華の素、片栗粉
		キャベツのごま和え	キャベツ、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		梅干し みそ汁	梅干し 玉ねぎ、油揚げ、わかめ、煮干し、みそ
3 (火)	749 kcal	ごはん	米
		豚キムチ丼の具	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、さとう、塩
		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
		にんじんしりしり ミニ青りんごゼリー	にんじん、鶏挽肉、卵、油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう (ブドウ糖液糖、りんご果汁)
4 (水)	793 kcal	ひじきごはん	米、ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素
		カマスのピリッとソース	カマス、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、酢、さとう、しょうゆ
		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
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		ミニトマト ヨーグルト	ミニトマト ヨーグルト
5 (木)	818 kcal	ごはん、かつおふりかけ	米、味かつおふりかけ
		鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、ノンエッグマヨネーズ
		ナポリタンスパゲティ	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、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、きゅうり、コーン、フレンチドレッシング、さとう、塩、酢
		フルーツ	パン缶
6 (金)	885 kcal	麦ごはん	米、麦
		なす入りマーボー豆腐	豆腐、なす、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
		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
		フルーツ	オレンジ
9 (月)	807 kcal	うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		ごはん	米
		しゃきしゃきピビンバ	豚肉、切干大根、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、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	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、油
10 (火)	763 kcal	フルーツ	みかん缶
		ごはん	米
		やきどり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、ちくわ、油、さとう、しょうゆ、みりん
		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、しょうゆ、ごま油
		ひじきの煮物 ミニグレープゼリー	ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素 (ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
11 (水)	750 kcal	鶏ごぼうごはん	米、鶏肉、ごぼう、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん、だしの素
		さごしのごまみそ焼き	さごし、赤みそ、みりん、酒、ごま
		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
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、だしの素、しょうゆ、酒、みりん
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
12 (木)	828 kcal	ごはん	米
		とんかつ、かけソース、キャベツ	豚肉、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
		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
		こんにやくの炒め煮	こんにやく、油、さとう、しょうゆ、だしの素、一味、
		漬け物	きゅうり漬け
13 (金)	877 kcal	麦ごはん	米、麦
		チキンカレー	鶏肉、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
		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
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、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)
漬け物	福神漬け		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
16 (月)	747 kcal	ごはん	米
		万願寺入りチャプチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、にんじん、万願寺甘とう、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
		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
		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)
17 (火)	841 kcal	ごはん	米
		鶏のチリソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、玉ねぎ、ガーリックパウダー、豆板醤、土生姜、ケチャップ、しょうゆ、酒
		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
		チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤パプリカ、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
		チーズ	チーズ
18 (水)	748 kcal	五目チャーハン	米、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、油
		野菜炒め	豚肉、太もやし、キャベツ、にんじん、油、塩、こしょう、中華の素
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
19 (木)	784 kcal	ごはん、しそふりかけ	米、しそふりかけ
		さごしのピリ辛焼き	さごし、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
		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
		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
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
20 (金)	912 kcal	麦ごはん	米、麦
		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
		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	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
		りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、りんご果汁)
23 (月)	814 kcal	コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油
		ごはん	米
		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
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、キャベツ、しょうゆ、さとう、かつおぶし
		コロコロ大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ
24 (火)	733 kcal	ミニトマト	ミニトマト
		ごはん	米
		シイラの唐揚げ	シイラ、塩、片栗粉、油
		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
		しんご和え	キャベツ、きゅうり、たくあん、塩、ごま
25 (水)		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		みそ汁	玉ねぎ、豆腐、わかめ、煮干し、みそ
		期末テスト1日目 給食なし	
		26 (木)	
		期末テスト2日目 給食なし	
27 (金)	857 kcal	麦ごはん	米、麦
		大豆ドライカレーの具	豚挽肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、油、コンソメ
		かぼちゃのカップグラタン	(マッシュポテト、かぼちゃ、米粉、おから、豆乳、さとう、塩)
		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、油
		のりじゃこ	いりこじゃこ、油、青のり、しょうゆ、さとう、みりん
30 (月)	867 kcal	ごはん	米
		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
		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
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、油
		白菜の塩昆布和え	白菜、塩、塩昆布