

<p>1日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table> <p>カミカミ</p>	キャベツと水菜のごまサラダ	切干大根の煮物	梅干し	豚肉のかりん揚げ	<p>2日(火) ごはん、かつおふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のコーン炒め</td> <td>粉ふきいも</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ハンバーグ トマトソース</td> </tr> </table> <p>カミカミ</p>	小松菜のコーン炒め	粉ふきいも	チーズ	ハンバーグ トマトソース	<p>3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>カマスの唐揚げ</td> </tr> </table> <p>カミカミ</p> <p>ヨーグルト</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	カマスの唐揚げ	<p>4日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ナポリタン</td> <td>ポパイサラダ</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鶏肉のマヨネーズ焼き</td> </tr> </table> <p>2年生 給食なし</p>	ナポリタン	ポパイサラダ	パイン缶	鶏肉のマヨネーズ焼き	<p>5日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>枝豆</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>2年生 給食なし</p> <p>ニラ入りマーボー豆腐</p>	春雨サラダ	枝豆	杏仁豆腐	春巻き
キャベツと水菜のごまサラダ	切干大根の煮物																							
梅干し	豚肉のかりん揚げ																							
小松菜のコーン炒め	粉ふきいも																							
チーズ	ハンバーグ トマトソース																							
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	カマスの唐揚げ																							
ナポリタン	ポパイサラダ																							
パイン缶	鶏肉のマヨネーズ焼き																							
春雨サラダ	枝豆																							
杏仁豆腐	春巻き																							
<p>8日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツときゅうりのサラダ フレンチドレッシング</td> <td>にんじん しりしり</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>しゃきしゃき牛丼</td> </tr> </table> <p>カミカミ</p> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	キャベツときゅうりのサラダ フレンチドレッシング	にんじん しりしり	みかん缶	しゃきしゃき牛丼	<p>9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>五目豆</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>鶏とちくわの甘辛揚げ</td> </tr> </table> <p>カミカミ</p>	もやしとほうれん草のナムル	五目豆	ミニグレープゼリー	鶏とちくわの甘辛揚げ	<p>10日(水) 梅ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>しらたきのつるつる炒め</td> <td>ココロコ大学芋</td> </tr> <tr> <td>ブロックリーの昆布茶和え</td> <td>さごしのごまみそ焼き</td> </tr> </table> <p>3年生 給食なし</p>	しらたきのつるつる炒め	ココロコ大学芋	ブロックリーの昆布茶和え	さごしのごまみそ焼き	<p>11日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のごま和え</td> <td>ピリ辛ごぼこん</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>とんかつかけソース 添えキャベツ</td> </tr> </table> <p>3年生 給食なし</p>	切干大根のごま和え	ピリ辛ごぼこん	わらび餅	とんかつかけソース 添えキャベツ	<p>12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</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>1・3年生 給食なし</p> <p>キーマカレー</p> <p>金曜日はカレーの日</p>	コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬	コロッケ
キャベツときゅうりのサラダ フレンチドレッシング	にんじん しりしり																							
みかん缶	しゃきしゃき牛丼																							
もやしとほうれん草のナムル	五目豆																							
ミニグレープゼリー	鶏とちくわの甘辛揚げ																							
しらたきのつるつる炒め	ココロコ大学芋																							
ブロックリーの昆布茶和え	さごしのごまみそ焼き																							
切干大根のごま和え	ピリ辛ごぼこん																							
わらび餅	とんかつかけソース 添えキャベツ																							
コーンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬	コロッケ																							
<p>15日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロックリーのおかか和え</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>ミニりんごゼリー</td> <td>豚肉の生姜炒め</td> </tr> </table> <p>カミカミ</p>	ブロックリーのおかか和え	大豆と煮干しの揚げ煮	ミニりんごゼリー	豚肉の生姜炒め	<p>16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>ミニトマト</td> <td>鶏のチリソース</td> </tr> </table>	レモンサラダ	チンジャオロース	ミニトマト	鶏のチリソース	<p>17日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>フルーツ白玉</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>	野菜炒め	フルーツ白玉	パキパキきゅうり	ちくわの磯辺揚げ	<p>18日(木) ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>カレービーンズ</td> <td>ごぼうサラダ</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>たちうおフライかけソース</td> </tr> </table> <p>カミカミ</p>	カレービーンズ	ごぼうサラダ	コーン炒め	たちうおフライかけソース	<p>19日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>グリーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>チキンライスの具</td> </tr> </table> <p>コンソメスープ</p>	じゃがいものチーズ焼き	グリーンサラダ	パイン缶	チキンライスの具
ブロックリーのおかか和え	大豆と煮干しの揚げ煮																							
ミニりんごゼリー	豚肉の生姜炒め																							
レモンサラダ	チンジャオロース																							
ミニトマト	鶏のチリソース																							
野菜炒め	フルーツ白玉																							
パキパキきゅうり	ちくわの磯辺揚げ																							
カレービーンズ	ごぼうサラダ																							
コーン炒め	たちうおフライかけソース																							
じゃがいものチーズ焼き	グリーンサラダ																							
パイン缶	チキンライスの具																							
<p>22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>みかんゼリー</td> <td>万願寺入りチャブチェ</td> </tr> </table>	揚げギョーザ	きゅうりのわかめ和え	みかんゼリー	万願寺入りチャブチェ	<p>23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>キャベツのしそ和え</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>豚肉の竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>カミカミ</p>	万願寺とこんにゃくの炒め煮	キャベツのしそ和え	黄桃缶	豚肉の竜田揚げ	<p>24日(水)</p> <p>期末テスト1日目</p> <p>給食なし</p>	<p>25日(木)</p> <p>期末テスト2日目</p> <p>給食なし</p>	<p>26日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>ハムカツ</td> </tr> </table> <p>夏野菜カレー</p> <p>金曜日はカレーの日</p>	イタリアンサラダ	オレンジ	福神漬	ハムカツ								
揚げギョーザ	きゅうりのわかめ和え																							
みかんゼリー	万願寺入りチャブチェ																							
万願寺とこんにゃくの炒め煮	キャベツのしそ和え																							
黄桃缶	豚肉の竜田揚げ																							
イタリアンサラダ	オレンジ																							
福神漬	ハムカツ																							
<p>29日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツときゅうりのサラダ 和風ドレッシング</td> <td>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>ミニレモンゼリー</td> <td>鶏肉のおろしソースかけ</td> </tr> </table>	キャベツときゅうりのサラダ 和風ドレッシング	ひじきの煮物	ミニレモンゼリー	鶏肉のおろしソースかけ	<p>30日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>かぼちゃのチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>ブロックリーの塩昆布和え</td> <td>肉団子の野菜あんかけ</td> </tr> </table>	もやし炒め	かぼちゃのチーズ焼き	ブロックリーの塩昆布和え	肉団子の野菜あんかけ	<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。 ☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。 これにちなんで、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舌活が良くなる、だ液の効果でむし歯や歯周病を防ぐ、消化を助けて胃腸快調、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>3日 カマス</p> <p>10日 さごし</p> <p>18日 たちうお</p> <p>24日 シイラ</p> <p>22日・23日 万願寺甘とう</p> <p>カミカミ</p>												
キャベツときゅうりのサラダ 和風ドレッシング	ひじきの煮物																							
ミニレモンゼリー	鶏肉のおろしソースかけ																							
もやし炒め	かぼちゃのチーズ焼き																							
ブロックリーの塩昆布和え	肉団子の野菜あんかけ																							

\* 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
1 (月)	855 kcal	ごはん	米
		豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、さとう
		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
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、しょうゆ、さとう、だしの素、酒、みりん
		梅干し	梅干し
2 (火)	731 kcal	ごはん、かつおふりかけ	米、(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
		ハンバーグトマトソース	(鶏肉、玉ねぎ、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜) 玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、さとう、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		小松菜のコーン炒め	キャベツ、小松菜、コーン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		チーズ	チーズ
3 (水)	783 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
		かまスの唐揚げ	カマス、片栗粉、油
		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	ミニトマト
		ヨーグルト	(脱脂粉乳、ブドウ糖、果糖液糖、さとう、ゼラチン、寒天)
4 (木)	797 kcal	ごはん	米
		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
		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
		フルーツ	パイナップル
		麦ごはん	米、麦
5 (金)	892 kcal	ニラ入りマーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ニラ、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
		枝豆	枝豆、塩
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
8 (月)	772 kcal	ごはん	米
		しゃきしゃき牛丼	牛肉、切干大根、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、油、さとう、しょうゆ、みりん、酒、こしょう、片栗粉
		キャベツときゅうりのサラダ	キャベツ、きゅうり、塩、(酢、塩、玉ねぎ、ガーリック、レモン果汁、ライム果汁、ゆず果汁)
		フレンチドレッシング	にんじん、鶏挽肉、卵、油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
		フルーツ	みかん缶
9 (火)	782 kcal	ごはん	米
		鶏とちくわの甘辛揚げ	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
		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
		ミニグレープゼリー	(異性化液糖、さとう、グレープ果汁)
10 (水)	712 kcal	梅ごはん	米、カリカリ梅
		さごしのごまみそ焼き	さごし、赤みそ、みりん、酒、すりごま、ねりごま
		しらすのつるつる炒め	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、だしの素
		コロコロ大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
11 (木)	950 kcal	ごはん	米
		どんかつ、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
		ピリ辛ごぼこん	ごぼう、こんにやく、油、さとう、しょうゆ、みりん、一味
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		麦ごはん	米、麦
12 (金)	906 kcal	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、カレー粉、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ、酒
		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
		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
15 (月)	813 kcal	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
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、片栗粉、いりこじやこ、油、さとう、しょうゆ
		ミニりんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
16 (火)	785 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、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
		ミニトマト	ミニトマト
17 (水)	722 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、コンソメ
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
18 (木)	870 kcal	ごはん、しそふりかけ	米、しそふりかけ
		たちうおフライ、ソース	(たちうお、パン粉、小麦粉、塩、こしょう)、油、ケチャップ、ソース、さとう
		カレービーゼンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、カレー粉、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		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
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油
		麦ごはん	米、麦
		チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、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
		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
		フルーツ	パイナップル
		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
19 (金)	725 kcal	ごはん	米
		万願寺入りチャブチエ	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
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
22 (月)	752 kcal	ごはん	米
		万願寺入りチャブチエ	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
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
23 (火)	772 kcal	ごはん	米
		豚肉の竜田揚げ	豚肉、酒、しょうゆ、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
		キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、しそふりかけ
		フルーツ	黄桃缶
24 (水)	732 kcal	わかめごはん	米、たきこみわかめ
		シラのフライ、ソース	(シラ、パン粉、小麦粉、塩、こしょう)、油、ケチャップ、ソース、さとう
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、だしの素、さとう、みりん、しょうゆ
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
25 (木)	812 kcal	ごはん、いろいろやさいふりかけ	米、(青菜、かつお節、赤しそ、かぼちゃ、にんじん、塩、みりん)
		タンドリチキン	鶏肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん
		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
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、塩、こしょう、油
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
26 (金)	812 kcal	麦ごはん	米、麦
		夏野菜カレー	豚挽肉、じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、油、カレー粉、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
		イタリアンサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、赤パプリカ、イタリンドレッシング
		フルーツ	オレンジ
		漬け物	福神漬
		ごはん	米
29 (月)	739 kcal	鶏肉のおろしソースかけ	鶏肉、しょうゆ、酒、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、大根、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		キャベツときゅうりのサラダ	キャベツ、きゅうり、塩、(しょうゆ、さとう、油、酢、玉ねぎ、ガーリック、かつお節エキス)
		和風ドレッシング	ひじき、しょうゆ、酒、みりん、さとう、だしの素
		ひじきの煮物	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、だしの素
		ミネレモンゼリー	(異性化液糖、さとう、レモン果汁)
30 (火)	782 kcal	ごはん	米
		肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、塩、片栗粉)、油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素、片栗粉
		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
		かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、ミックスチーズ、塩、こしょう
		ブロッコリーの塩昆布和え	ブロッコリー、しょうゆ、塩昆布