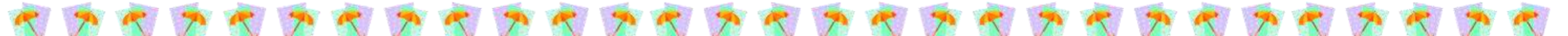


6 月分中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>1日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃ サラダ</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>とんかつ 添えキャベツ ソース</td> </tr> </table>	かぼちゃ サラダ	ひじき煮	つぼ漬け	とんかつ 添えキャベツ ソース	<p>2日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干し の揚げ煮</td> <td>ごぼうサラダ</td> </tr> <tr> <td>茎わかめの 佃煮</td> <td>タンドリーチキン</td> </tr> </table> <p>大豆と煮干しと ヨーグルトで カルシウム たっぷり カミカミ献立</p> <p>ヨーグルト</p>	大豆と煮干し の揚げ煮	ごぼうサラダ	茎わかめの 佃煮	タンドリーチキン	<p>5日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>玉ねぎの 卵とじ</td> </tr> <tr> <td>野沢菜 漬け</td> <td>いかの チリソース和え</td> </tr> </table> <p>給食なし 白系中</p> <p>カミカミメニュー</p>	もやし炒め	玉ねぎの 卵とじ	野沢菜 漬け	いかの チリソース和え	<p>6日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>フルーツ 白玉</td> <td>ブロッコリーの おかか和え</td> </tr> <tr> <td>焼きとう もろこし</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>中華丼 の具</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	フルーツ 白玉	ブロッコリーの おかか和え	焼きとう もろこし	竹輪の磯辺揚げ	<p>7日(水) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの サラダ</td> <td>ささみと キャベツの あっさり炒め</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>鯖の竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>ひじきは鉄分、 カルシウム、食 物せんいなどが たくさん含まれ た栄養満点な 食材です。</p> <p>給食なし 青葉中2年</p>	じゃがいもの サラダ	ささみと キャベツの あっさり炒め	みかん缶	鯖の竜田揚げ
かぼちゃ サラダ	ひじき煮																							
つぼ漬け	とんかつ 添えキャベツ ソース																							
大豆と煮干し の揚げ煮	ごぼうサラダ																							
茎わかめの 佃煮	タンドリーチキン																							
もやし炒め	玉ねぎの 卵とじ																							
野沢菜 漬け	いかの チリソース和え																							
フルーツ 白玉	ブロッコリーの おかか和え																							
焼きとう もろこし	竹輪の磯辺揚げ																							
じゃがいもの サラダ	ささみと キャベツの あっさり炒め																							
みかん缶	鯖の竜田揚げ																							
<p>8日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草と もやしの ナムル</td> <td>豆の ケチャップ煮</td> </tr> <tr> <td>グレープ ゼリー</td> <td>鶏肉のバジル焼き ミニトマト</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中2年</p>	ほうれん草と もやしの ナムル	豆の ケチャップ煮	グレープ ゼリー	鶏肉のバジル焼き ミニトマト	<p>9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 コロック</td> </tr> </table> <p>全曜日ほど カレーの日</p> <p>ポーク カレー</p>	コーン サラダ	レモンゼリー	福神漬け	かぼちゃ コロック	<p>11日(日) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>にんじんと ツナの卵とじ</td> </tr> <tr> <td>わらびもち</td> <td>鯖のみそ煮</td> </tr> </table> <p>給食実施 白系中 加佐中</p>	春雨サラダ	にんじんと ツナの卵とじ	わらびもち	鯖のみそ煮	<p>12日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>にんじんと ツナの卵とじ</td> </tr> <tr> <td>わらびもち</td> <td>鯖のみそ煮</td> </tr> </table> <p>給食なし 白系中 加佐中</p>	春雨サラダ	にんじんと ツナの卵とじ	わらびもち	鯖のみそ煮	<p>13日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>新じゃがの 旨煮</td> <td>ほうれん草の ごま和え</td> </tr> <tr> <td>甘夏 みかん缶</td> <td>厚揚げの ホイコーロウ</td> </tr> </table>	新じゃがの 旨煮	ほうれん草の ごま和え	甘夏 みかん缶	厚揚げの ホイコーロウ
ほうれん草と もやしの ナムル	豆の ケチャップ煮																							
グレープ ゼリー	鶏肉のバジル焼き ミニトマト																							
コーン サラダ	レモンゼリー																							
福神漬け	かぼちゃ コロック																							
春雨サラダ	にんじんと ツナの卵とじ																							
わらびもち	鯖のみそ煮																							
春雨サラダ	にんじんと ツナの卵とじ																							
わらびもち	鯖のみそ煮																							
新じゃがの 旨煮	ほうれん草の ごま和え																							
甘夏 みかん缶	厚揚げの ホイコーロウ																							
<p>14日(水) 鮭チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の おひたし</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>イカの天ぷら</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p>	小松菜の おひたし	五目豆	チーズ	イカの天ぷら	<p>15日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子の うま煮</td> <td>きんぴら ごぼう</td> </tr> <tr> <td>パキパキ きゅうり</td> <td>鮭のマヨ マスタード焼き</td> </tr> </table> <p>マヨネーズにカ レー粉、粉子 スを混ぜたもの を魚にのせて、 オーブンでこん がり焼きます。</p>	肉団子の うま煮	きんぴら ごぼう	パキパキ きゅうり	鮭のマヨ マスタード焼き	<p>16日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーン サラダ</td> <td>フルーツ ミックス</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>白身魚フライ ソース</td> </tr> </table> <p>ハヤシ ルウ</p>	グリーン サラダ	フルーツ ミックス	コーン炒め	白身魚フライ ソース	<p>19日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草と ベーコンの ソテー</td> <td>切干大根の 煮物</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>シイラの 甘酢かけ</td> </tr> </table> <p>給食なし 若満中</p> <p>みそ汁</p>	ほうれん草と ベーコンの ソテー	切干大根の 煮物	梅干し	シイラの 甘酢かけ	<p>20日(火) ごはん、ふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアン サラダ</td> <td>さつまいもの チーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>鶏肉の オレンジソース</td> </tr> </table>	イタリアン サラダ	さつまいもの チーズ焼き	枝豆	鶏肉の オレンジソース
小松菜の おひたし	五目豆																							
チーズ	イカの天ぷら																							
肉団子の うま煮	きんぴら ごぼう																							
パキパキ きゅうり	鮭のマヨ マスタード焼き																							
グリーン サラダ	フルーツ ミックス																							
コーン炒め	白身魚フライ ソース																							
ほうれん草と ベーコンの ソテー	切干大根の 煮物																							
梅干し	シイラの 甘酢かけ																							
イタリアン サラダ	さつまいもの チーズ焼き																							
枝豆	鶏肉の オレンジソース																							
<p>21日(水) 梅ちりごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>まごわやさしい みそ煮込み</td> <td>きゅうりの わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>みかん ゼリー</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table>	まごわやさしい みそ煮込み	きゅうりの わかめ和え	みかん ゼリー	鮭の塩焼き	<p>22日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チキン ビーンズ</td> <td>磯香和え</td> </tr> <tr> <td>白菜 キムチ</td> <td>プルコギ</td> </tr> </table>	チキン ビーンズ	磯香和え	白菜 キムチ	プルコギ	<p>23日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜と キャベツの バター炒め</td> <td>杏仁豆腐</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>イカリング フライ</td> </tr> </table> <p>全曜日ほど カレーの日</p> <p>キーマ カレー</p>	小松菜と キャベツの バター炒め	杏仁豆腐	福神漬け	イカリング フライ	<p>24日(土) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草と ベーコンの ソテー</td> <td>切干大根の 煮物</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>シイラの 甘酢かけ</td> </tr> </table> <p>給食実施 若満中</p> <p>みそ汁</p>	ほうれん草と ベーコンの ソテー	切干大根の 煮物	梅干し	シイラの 甘酢かけ	<p>26日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺甘とう の炒め煮</td> <td>キャベツの ごまサラダ</td> </tr> <tr> <td>金時豆の 甘煮</td> <td>アジフライ タルタルソース</td> </tr> </table>	万願寺甘とう の炒め煮	キャベツの ごまサラダ	金時豆の 甘煮	アジフライ タルタルソース
まごわやさしい みそ煮込み	きゅうりの わかめ和え																							
みかん ゼリー	鮭の塩焼き																							
チキン ビーンズ	磯香和え																							
白菜 キムチ	プルコギ																							
小松菜と キャベツの バター炒め	杏仁豆腐																							
福神漬け	イカリング フライ																							
ほうれん草と ベーコンの ソテー	切干大根の 煮物																							
梅干し	シイラの 甘酢かけ																							
万願寺甘とう の炒め煮	キャベツの ごまサラダ																							
金時豆の 甘煮	アジフライ タルタルソース																							
<p>27日(火) 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>うすら 卵煮</td> <td>春巻き 添えブロッコリー</td> </tr> </table> <p>麻婆豆腐</p>	切干大根の あっさり ナムル	オレンジ	うすら 卵煮	春巻き 添えブロッコリー	<p>28日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>竹輪と糸こんに の炒め煮</td> </tr> <tr> <td>キャベツの 即席漬け</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>給食実施 若満中</p>	ポテトサラダ	竹輪と糸こんに の炒め煮	キャベツの 即席漬け	ごまザンギ	<p>29日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チンジャオ ロース</td> <td>大学芋</td> </tr> <tr> <td>きゅうりの シソ和え</td> <td>白身魚の ピリ辛焼き</td> </tr> </table> <p>給食実施 若満中</p>	チンジャオ ロース	大学芋	きゅうりの シソ和え	白身魚の ピリ辛焼き	<p>30日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>コーン 炒り卵</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>全曜日ほど カレーの日</p> <p>コンソメ スープ</p> <p>ごはんにまぜて食べよう。</p>	ポパイサラダ	コーン 炒り卵	パイン缶	ドライカレーの具	<p>&lt;手洗いのポイント&gt;</p> <p>石けんを使って20~30秒 手の甲、指先と爪、指の間、 親指の付け根も忘れずに!</p>				
切干大根の あっさり ナムル	オレンジ																							
うすら 卵煮	春巻き 添えブロッコリー																							
ポテトサラダ	竹輪と糸こんに の炒め煮																							
キャベツの 即席漬け	ごまザンギ																							
チンジャオ ロース	大学芋																							
きゅうりの シソ和え	白身魚の ピリ辛焼き																							
ポパイサラダ	コーン 炒り卵																							
パイン缶	ドライカレーの具																							

6月は「食育月間」です。毎日、何気なく食べている自分の食事を見直してみましょう。

6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です。それにちなんで、「カルシウムたっぷりカミカミ献立」や「カミカミメニュー」を入れました。いつもより噛むことを意識して食べましょう。

\* 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。

