



<p>2日(月) ごはん、ゆかりふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のうま煮</td> <td>ささみのごまサラダ</td> </tr> <tr> <td>じゃこナッツ</td> <td>ピザカップ</td> </tr> </table> <p>給食実施 白糸中 和田中 加佐中</p> <p>じゃがいも・玉ねぎなどをピザソース風に味付けし、チーズをのせてオーブンで焼きます。</p>	肉団子のうま煮	ささみのごまサラダ	じゃこナッツ	ピザカップ	<p>6日(金) 麦ごはん <b>全曜日ほどカレーの日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのベーコン炒め</td> <td>フルーツとゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中</p> <p>カレールウ</p>	キャベツのベーコン炒め	フルーツとゼリー	福神漬け	かぼちゃ挽肉フライ	<p>9日(月) ごはん <b>給食なし青葉中</b></p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>甘夏ミカン缶</td> <td>親子そぼろ丼の具</td> </tr> </table> <p>ごはんにかけてとほろ丼にします。</p> <p>みそ汁</p>	きんぴらごぼう	ブロッコリーのおかか和え	甘夏ミカン缶	親子そぼろ丼の具	<p>10日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>カレービーンズ</td> <td>小松菜のピーナッツ和え</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>豚肉の竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>小松菜には骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれています。</p>	カレービーンズ	小松菜のピーナッツ和え	佃煮昆布	豚肉の竜田揚げ	<p>11日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>玉ねぎの卵とじ</td> <td>キャベツのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>白身魚のごまみそ焼き</td> </tr> </table> <p>白身魚に甘辛いごまみそだしをつけて、オーブンでこんがり焼きます。</p>	玉ねぎの卵とじ	キャベツのわかめ和え	みかんゼリー	白身魚のごまみそ焼き
肉団子のうま煮	ささみのごまサラダ																							
じゃこナッツ	ピザカップ																							
キャベツのベーコン炒め	フルーツとゼリー																							
福神漬け	かぼちゃ挽肉フライ																							
きんぴらごぼう	ブロッコリーのおかか和え																							
甘夏ミカン缶	親子そぼろ丼の具																							
カレービーンズ	小松菜のピーナッツ和え																							
佃煮昆布	豚肉の竜田揚げ																							
玉ねぎの卵とじ	キャベツのわかめ和え																							
みかんゼリー	白身魚のごまみそ焼き																							
<p>12日(木) ごはん <b>給食なし城北中2年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>杏仁豆腐</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>揚げぎょうざ 添えブロッコリー</td> </tr> </table> <p>麻婆豆腐</p>	春雨サラダ	杏仁豆腐	白菜キムチ	揚げぎょうざ 添えブロッコリー	<p>13日(金) 麦ごはん <b>全曜日ほどカレーの日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>魚フライソース</td> </tr> </table> <p>チキンカレールウ</p>	コーンサラダ	オレンジ	福神漬け	魚フライソース	<p>16日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>しんこ和え</td> <td>アスパラ中華炒め</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>鶏のチリソース</td> </tr> </table> <p>旬の食材グリーンアスパラをイカと炒めます。</p>	しんこ和え	アスパラ中華炒め	チーズ	鶏のチリソース	<p>17日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜ともやしの磯香和え</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>味噌カツキャベツ</td> </tr> </table> <p>人気のとんかつ。今月はみそ味です。</p>	小松菜ともやしの磯香和え	ひじき煮	きゅうり漬け	味噌カツキャベツ	<p>18日(水) 五目炒飯</p> <table border="1"> <tr> <td>ごまみそ野菜炒め</td> <td>鮭マヨポテト</td> </tr> <tr> <td>うぐいす団子</td> <td>白身魚のバジル焼き</td> </tr> </table> <p><b>給食なし城北中1年</b></p>	ごまみそ野菜炒め	鮭マヨポテト	うぐいす団子	白身魚のバジル焼き
春雨サラダ	杏仁豆腐																							
白菜キムチ	揚げぎょうざ 添えブロッコリー																							
コーンサラダ	オレンジ																							
福神漬け	魚フライソース																							
しんこ和え	アスパラ中華炒め																							
チーズ	鶏のチリソース																							
小松菜ともやしの磯香和え	ひじき煮																							
きゅうり漬け	味噌カツキャベツ																							
ごまみそ野菜炒め	鮭マヨポテト																							
うぐいす団子	白身魚のバジル焼き																							
<p>19日(木) ごはん <b>給食なし青葉中2年 白糸中 和田中 城南中1年 若満中 加佐中1・2年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの旨煮</td> <td>イタリアンサラダ</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>チキン南蛮</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	じゃがいもの旨煮	イタリアンサラダ	みかん缶	チキン南蛮	<p>20日(金) 麦ごはん <b>給食なし青葉中2年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>ニラ玉</td> <td>きゅうりのキムチ和え</td> </tr> <tr> <td>コロコロポテト</td> <td>ピピンバ</td> </tr> </table> <p>ごはんのせて食べよう。</p>	ニラ玉	きゅうりのキムチ和え	コロコロポテト	ピピンバ	<p><b>舞鶴のさかな</b></p> <p>知っていますか？舞鶴の魚ロゴマーク 舞鶴の旬のおいしい魚を多くの人に知ってもらい食べてもらうために作られました。とれたての舞鶴の魚を元気にPRしている姿で、人の両手、顔、頭などで「ま」「い」「づ」「る」の文字も表現しています。</p>		<p>23日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>牛肉とこんにゃくの炒め煮</td> <td>ポパイサラダ</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>イワシのかば焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> <p><b>舞鶴のさかな</b></p>	牛肉とこんにゃくの炒め煮	ポパイサラダ	肉みそ	イワシのかば焼き								
じゃがいもの旨煮	イタリアンサラダ																							
みかん缶	チキン南蛮																							
ニラ玉	きゅうりのキムチ和え																							
コロコロポテト	ピピンバ																							
牛肉とこんにゃくの炒め煮	ポパイサラダ																							
肉みそ	イワシのかば焼き																							
<p>24日(火) ごはん <b>給食なし若満中1年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>フルーツ白玉</td> <td>切干大根のあっさりナムル</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>ごはんのせて食べよう。</p>	フルーツ白玉	切干大根のあっさりナムル	焼きとうもろこし	竹輪の磯辺揚げ	<p>25日(水) えんどうごはん <b>給食なし白糸中1・2年 和田中2年 若満中2年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>ブロッコリーのピーナッツ和え</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>鮭の西京焼き 粉ふぎいも</td> </tr> </table>	高野豆腐の卵とじ	ブロッコリーのピーナッツ和え	ミニゼリー	鮭の西京焼き 粉ふぎいも	<p>26日(木) ごはん <b>給食なし青葉中 白糸中2年 城南中 城北中 若満中2年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>鶏のカレー唐揚げ ミニトマト</td> </tr> </table>	ポテトサラダ	五目豆	野沢菜漬け	鶏のカレー唐揚げ ミニトマト	<p>27日(金) 麦ごはん <b>全曜日ほどカレーの日</b> <b>給食なし和田中</b></p> <table border="1"> <tr> <td>ハムサラダ</td> <td>さつま芋のチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>しらたき たらこ和え</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>卵スープ</p> <p>ごはんにまぜて食べよう。</p>	ハムサラダ	さつま芋のチーズ焼き	しらたき たらこ和え	ドライカレーの具	<p>30日(月) ごはん、味かつおふりかけ <b>7ラサは60~80cmの7ラの間東での呼び名です。舞鶴の港に、7ラサの名前で水揚げされました。</b></p> <table border="1"> <tr> <td>アスパラ入りスパゲティ</td> <td>きゅうりの梅和え</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらびもち</td> <td>ワラサの甘酢和え</td> </tr> </table> <p><b>舞鶴のさかな</b></p>	アスパラ入りスパゲティ	きゅうりの梅和え	抹茶わらびもち	ワラサの甘酢和え
フルーツ白玉	切干大根のあっさりナムル																							
焼きとうもろこし	竹輪の磯辺揚げ																							
高野豆腐の卵とじ	ブロッコリーのピーナッツ和え																							
ミニゼリー	鮭の西京焼き 粉ふぎいも																							
ポテトサラダ	五目豆																							
野沢菜漬け	鶏のカレー唐揚げ ミニトマト																							
ハムサラダ	さつま芋のチーズ焼き																							
しらたき たらこ和え	ドライカレーの具																							
アスパラ入りスパゲティ	きゅうりの梅和え																							
抹茶わらびもち	ワラサの甘酢和え																							
<p>31日(火) ごはん <b>給食なし青葉中1年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>あっさりチャプチェ</td> <td>キャベツのごま和え</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鯖の味噌煮</td> </tr> </table>	あっさりチャプチェ	キャベツのごま和え	パイン缶	鯖の味噌煮	<p><b>舞鶴のさかな</b> <b>地産地消</b></p> <p>* マークの日は舞鶴産の農産物・水産物等を使用しています。 毎日食べているお米も、舞鶴産コシヒカリを七分つきに精米してもらい使用しています。1~2週間で食べきる量をその都度精米してもらいます。 七分つきの米は、精白米に比べ、食物繊維や栄養素も豊富です。また、農薬や化学肥料を抑えて栽培された特別栽培米も入っています。</p> <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> <p><b>玉ねぎ・グリーンアスパラ・わかめ・えんどう豆など、旬の食材が給食にも登場します。旬の食材はおいしく、栄養価も高く、体にいいことばかりです。</b></p>																			
あっさりチャプチェ	キャベツのごま和え																							
パイン缶	鯖の味噌煮																							

