

# 7 月分中学校給食献立

舞鶴市立 中学校

<p>1日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごま和え</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>豚肉のカリン揚げ</td> </tr> </table> <p>給食なし 若浦中</p> <p>豚肉を細く切り、油で揚げた甘辛いタレにからめます。おかしのかいんとうに見立てています。</p>	ごま和え	五目豆	みかん缶	豚肉のカリン揚げ	<p>4日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のじゃこ炒め</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>パリパリキムチ</td> <td>イカのチリソース和え</td> </tr> </table> <p>給食なし 若浦中</p>	小松菜のじゃこ炒め	杏仁フルーツ	パリパリキムチ	イカのチリソース和え	<p>5日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>親子煮</td> <td>焼き万願寺</td> </tr> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>スズキのみそ焼き</td> </tr> </table> <p>地産地消</p> <p>スズキは夏に向かって脂がのっておいしくなります。透明感のある白身魚で高級魚と言われています。</p> <p>舞鶴のさかな</p>	親子煮	焼き万願寺	肉団子のケチャップあん	スズキのみそ焼き	<p>6日(水) かやくごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツの磯香和え</td> <td>にんじんとツナの卵とし</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>アジの甘酢かけ</td> </tr> </table> <p>舞鶴わかめ入りです。</p> <p>地産地消</p> <p>みそ汁</p> <p>舞鶴のさかな</p>	キャベツの磯香和え	にんじんとツナの卵とし	ミニゼリー	アジの甘酢かけ
ごま和え	五目豆																		
みかん缶	豚肉のカリン揚げ																		
小松菜のじゃこ炒め	杏仁フルーツ																		
パリパリキムチ	イカのチリソース和え																		
親子煮	焼き万願寺																		
肉団子のケチャップあん	スズキのみそ焼き																		
キャベツの磯香和え	にんじんとツナの卵とし																		
ミニゼリー	アジの甘酢かけ																		
<p>7日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>シルバーサラダ</td> <td>ナタデココパイ</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>星のコロッケ焼きとうもろこし</td> </tr> </table> <p>給食なし 城南中2年生</p> <p>七夕献立です。春雨を天の川に見立てています。コロッケとナタデココは星の形をしています。</p> <p>麻婆豆腐</p>	シルバーサラダ	ナタデココパイ	ミニトマト	星のコロッケ焼きとうもろこし	<p>8日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>みかんゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>鶏肉の照り焼き粉ふきいも</td> </tr> </table> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>夏野菜カレールウ</p>	コーンサラダ	みかんゼリー	福神漬け	鶏肉の照り焼き粉ふきいも	<p>10日(日) ごはん、ふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>野沢菜和え</td> <td>ジャーマンポテト</td> </tr> <tr> <td>パンチビーンズ</td> <td>なすと万願寺のミートグラタン</td> </tr> </table> <p>地産地消</p> <p>給食実施 加佐中</p>	野沢菜和え	ジャーマンポテト	パンチビーンズ	なすと万願寺のミートグラタン	<p>11日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイ炒め</td> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>サバの塩焼き ブロッコリーの昆布茶和え</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中</p>	ポパイ炒め	かぼちゃのそぼろ煮	枝豆	サバの塩焼き ブロッコリーの昆布茶和え
シルバーサラダ	ナタデココパイ																		
ミニトマト	星のコロッケ焼きとうもろこし																		
コーンサラダ	みかんゼリー																		
福神漬け	鶏肉の照り焼き粉ふきいも																		
野沢菜和え	ジャーマンポテト																		
パンチビーンズ	なすと万願寺のミートグラタン																		
ポパイ炒め	かぼちゃのそぼろ煮																		
枝豆	サバの塩焼き ブロッコリーの昆布茶和え																		
<p>12日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいものチーズ焼き</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>たくあん</td> <td>ソースかつ丼のトンカツ</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中</p> <p>福井県の名物。ソースかつ丼。トンカツにソースがひたしてあります。ごはんにのせて食べよう。</p>	さつまいものチーズ焼き	きゅうりのわかめ和え	たくあん	ソースかつ丼のトンカツ	<p>13日(水) コーンピラフ</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>フルーツとゼリー</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>ミンチカツ添えキャベツソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中</p> <p>今日のポテトサラダは、少し粉カラムシを入れて暑い時期に食欲が増すようにしています。</p>	ポテトサラダ	フルーツとゼリー	うずら卵煮	ミンチカツ添えキャベツソース	<p>14日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>キャベツのナムル</td> </tr> <tr> <td>わらびもち</td> <td>ブルコギ</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中</p> <p>キャベツと小松菜をさつとうで、酢で味付けしたさっぱりしたナムル。暑い夏に食べやすい和え物です。</p>	大豆と煮干しの揚げ煮	キャベツのナムル	わらびもち	ブルコギ	<p>15日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>さわやかレモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>トビウオのフライソース</td> </tr> </table> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>給食なし 城北中</p> <p>チキンカレールウ</p>	イタリアンサラダ	さわやかレモンゼリー	福神漬け	トビウオのフライソース
さつまいものチーズ焼き	きゅうりのわかめ和え																		
たくあん	ソースかつ丼のトンカツ																		
ポテトサラダ	フルーツとゼリー																		
うずら卵煮	ミンチカツ添えキャベツソース																		
大豆と煮干しの揚げ煮	キャベツのナムル																		
わらびもち	ブルコギ																		
イタリアンサラダ	さわやかレモンゼリー																		
福神漬け	トビウオのフライソース																		
<p>19日(火) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> <td>手作りケーキ</td> </tr> <tr> <td>もやしときゅうりの梅和え</td> <td>冷やしうどん</td> </tr> </table> <p>うどんだし</p> <p>給食実施 加佐中</p>	竹輪の磯辺揚げ	手作りケーキ	もやしときゅうりの梅和え	冷やしうどん	<p>* 地産地消</p> <p>地元産の夏野菜が店先にも多く出回ってきました。地元で作られた物を地元で消費するということは旬のおいしい、栄養価の高い食材を食べることになります。また、輸送にかかる二酸化炭素の排出も抑えられ環境にも優しくいいことばかりです。舞鶴の特産品「万願寺甘とう」が旬の時期です。給食にも登場します。旬の夏野菜には水分が多く含まれていて、体温を下げる効果があります。旬の野菜を積極的に食べて暑い夏を乗り切りましょう。</p> <p>舞鶴のさかな</p> <p>毎月、舞鶴の魚も使用しています。今月の「スズキ」は舞鶴市水産課の「いただきます。舞鶴のお魚」普及事業の補助金をいただき高級魚と言われる魚を給食で使用できるように支援してもらっています。</p>														
竹輪の磯辺揚げ	手作りケーキ																		
もやしときゅうりの梅和え	冷やしうどん																		