

7 月中学校給食献立



舞鶴市立 白糸中学校

<p>*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。万願寺甘とうのほか、なすやきゅうりトマトなど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>1日(水) コーンピラフ</p> <table border="1"> <tr> <td>アスパラのベーコン炒め</td> <td>かぼちゃサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>タンドリーチキン</td> </tr> </table>	アスパラのベーコン炒め	かぼちゃサラダ	チーズ	タンドリーチキン	<p>2日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺甘とうのチンジャオロースー</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>アジの甘酢かけ</td> </tr> </table> <p>地産地消</p>	万願寺甘とうのチンジャオロースー	きゅうりのわかめ和え	枝豆	アジの甘酢かけ	<p>3日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>りんごゼリー</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>コロック</td> </tr> </table> <p>金曜日はどカレーの日</p>	ポパイサラダ	りんごゼリー	コーン炒め	コロック				
アスパラのベーコン炒め	かぼちゃサラダ																		
チーズ	タンドリーチキン																		
万願寺甘とうのチンジャオロースー	きゅうりのわかめ和え																		
枝豆	アジの甘酢かけ																		
ポパイサラダ	りんごゼリー																		
コーン炒め	コロック																		
<p>6日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしのナムル</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>豚肉の生姜炒め</td> </tr> </table>	もやしのナムル	五目豆	つぼ漬け	豚肉の生姜炒め	<p>7日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>カラフル炒り卵</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>星形ハンバーグスパゲティ添え</td> </tr> </table> <p>七夕献立</p>	ツナサラダ	カラフル炒り卵	ミニゼリー	星形ハンバーグスパゲティ添え	<p>8日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとちくわのサラダ</td> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらび餅</td> <td>いわしのかば焼き</td> </tr> </table>	かんぴょうとちくわのサラダ	かぼちゃのそぼろ煮	抹茶わらび餅	いわしのかば焼き	<p>9日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>ニラ入りマーボー豆腐</p>	春雨サラダ	オレンジ	白菜キムチ	春巻き
もやしのナムル	五目豆																		
つぼ漬け	豚肉の生姜炒め																		
ツナサラダ	カラフル炒り卵																		
ミニゼリー	星形ハンバーグスパゲティ添え																		
かんぴょうとちくわのサラダ	かぼちゃのそぼろ煮																		
抹茶わらび餅	いわしのかば焼き																		
春雨サラダ	オレンジ																		
白菜キムチ	春巻き																		
<p>13日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>小松菜のごま和え</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>切干大根入り豚キムチ丼の具</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。ごはんにかけて食べよう。</p>	大豆と煮干しの揚げ煮	小松菜のごま和え	パイン缶	切干大根入り豚キムチ丼の具	<p>14日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マーボーナす</td> <td>キャベツとにんじんのあっさり和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>鶏の照り焼き</td> </tr> </table>	マーボーナす	キャベツとにんじんのあっさり和え	杏仁豆腐	鶏の照り焼き	<p>15日(水) 五目ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>玉ねぎの卵とじ</td> <td>ひじきサラダ</td> </tr> <tr> <td>みたらし団子</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>	玉ねぎの卵とじ	ひじきサラダ	みたらし団子	ちくわの磯辺揚げ	<p>16日(木) ごはん、しそふりかけ</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>黄桃缶</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table>	切干大根のごま和え	ピリ辛ごぼこん	黄桃缶	さばのみそ煮
大豆と煮干しの揚げ煮	小松菜のごま和え																		
パイン缶	切干大根入り豚キムチ丼の具																		
マーボーナす	キャベツとにんじんのあっさり和え																		
杏仁豆腐	鶏の照り焼き																		
玉ねぎの卵とじ	ひじきサラダ																		
みたらし団子	ちくわの磯辺揚げ																		
切干大根のごま和え	ピリ辛ごぼこん																		
黄桃缶	さばのみそ煮																		
<p>20日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺甘とうとこんにゃくの炒め煮</td> <td>ポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>トビウオのフライかけソース</td> </tr> </table> <p>地産地消</p>	万願寺甘とうとこんにゃくの炒め煮	ポテトサラダ	みかんゼリー	トビウオのフライかけソース	<p>21日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>焼きとうもろこし</td> <td>野沢菜和え</td> </tr> <tr> <td>ひじき煮</td> <td>豚肉の竜田揚げ</td> </tr> </table>	焼きとうもろこし	野沢菜和え	ひじき煮	豚肉の竜田揚げ	<p>22日(水) チキンパエリア</p> <table border="1"> <tr> <td>ポークビーンズ</td> <td>コールスローサラダ</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>白身魚のバジル焼き</td> </tr> </table>	ポークビーンズ	コールスローサラダ	ミニトマト	白身魚のバジル焼き	<p>23日(木)</p> <p>海の日</p>				
万願寺甘とうとこんにゃくの炒め煮	ポテトサラダ																		
みかんゼリー	トビウオのフライかけソース																		
焼きとうもろこし	野沢菜和え																		
ひじき煮	豚肉の竜田揚げ																		
ポークビーンズ	コールスローサラダ																		
ミニトマト	白身魚のバジル焼き																		
<p>27日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>チキンライスの具</td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	イタリアンサラダ	じゃがいものチーズ焼き	うすら卵煮	チキンライスの具	<p>28日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の煮物</td> <td>キャベツの</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>ソースカツ丼</td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	切干大根の煮物	キャベツの	きゅうり漬け	ソースカツ丼	<p>29日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草のナムル</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>コーン炒り卵</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>	ほうれん草のナムル	フルーツ白玉	コーン炒り卵	揚げギョーザ	<p>30日(木) ごはん</p> <p>終業式</p> <table border="1"> <tr> <td>オレンジゼリー</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>ザンギとは、北海道の唐揚げのことです。</p>	オレンジゼリー	きんぴらごぼう	パキパキきゅうり	ごまザンギ
イタリアンサラダ	じゃがいものチーズ焼き																		
うすら卵煮	チキンライスの具																		
切干大根の煮物	キャベツの																		
きゅうり漬け	ソースカツ丼																		
ほうれん草のナムル	フルーツ白玉																		
コーン炒り卵	揚げギョーザ																		
オレンジゼリー	きんぴらごぼう																		
パキパキきゅうり	ごまザンギ																		
<p>24日(金)</p> <p>スポーツの日</p> <p>20~30秒</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。

