

5 月中学校給食献立



舞鶴市立白糸中学校

<p>2日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>青菜炒め</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>ハンバーグ トマトソース かけ</td> </tr> </table> 	ポテトサラダ	青菜炒め	きゅうり漬け	ハンバーグ トマトソース かけ	<p>3日(火)</p> <p>憲法記念日</p> 	<p>4日(水)</p> <p>みどりの日</p> 	<p>5日(木)</p> <p>こどもの日</p> 	<p>6日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のわかめ和え</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>中華丼</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> <td></td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	キャベツと水菜のわかめ和え	大豆と煮干しの揚げ煮	中華丼	みかん缶	鶏肉の照り焼き													
ポテトサラダ	青菜炒め																									
きゅうり漬け	ハンバーグ トマトソース かけ																									
キャベツと水菜のわかめ和え	大豆と煮干しの揚げ煮	中華丼																								
みかん缶	鶏肉の照り焼き																									
<p>9日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のキムチ炒め</td> <td>グリーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>ニギスのフライ かけソース</td> </tr> </table> 	切干大根のキムチ炒め	グリーンサラダ	肉みそ	ニギスのフライ かけソース	<p>10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>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>厚揚げのホイコウロウ</td> </tr> </table>	もやしとほうれん草のナムル	のり豆ポテト	ミニトマト	厚揚げのホイコウロウ	<p>11日(水) たけのこごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>「旬」の味覚「旬」</p> 	じゃがいものチーズ焼き	ブロッコリーのおかか和え	パイン缶	ちくわの磯辺揚げ	<p>12日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チャプチェ</td> <td>キャベツとにんじんのあっさり和え</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>鶏肉のおろしソースかけ</td> </tr> </table>	チャプチェ	キャベツとにんじんのあっさり和え	野沢菜漬け	鶏肉のおろしソースかけ	<p>13日(金) 麦ごはん</p> <p>🌟 金曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> <td>ポークカレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> <td></td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	ポークカレー	福神漬け	かぼちゃ挽肉フライ	
切干大根のキムチ炒め	グリーンサラダ																									
肉みそ	ニギスのフライ かけソース																									
もやしとほうれん草のナムル	のり豆ポテト																									
ミニトマト	厚揚げのホイコウロウ																									
じゃがいものチーズ焼き	ブロッコリーのおかか和え																									
パイン缶	ちくわの磯辺揚げ																									
チャプチェ	キャベツとにんじんのあっさり和え																									
野沢菜漬け	鶏肉のおろしソースかけ																									
イタリアンサラダ	レモンゼリー	ポークカレー																								
福神漬け	かぼちゃ挽肉フライ																									
<p>16日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごまサラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>ビビンバの具</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう。</p> 	キャベツのごまサラダ	オレンジ	うすら卵煮	ビビンバの具	<p>17日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんしりしり</td> <td>キャベツのしそ和え</td> </tr> <tr> <td>お茶豆</td> <td>白身魚のごまみそ焼き</td> </tr> </table> <p>揚げた大豆にきなこグリーンティをまぶします。</p> 	にんじんしりしり	キャベツのしそ和え	お茶豆	白身魚のごまみそ焼き	<p>18日(水) えんどうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ウインナーの野菜炒め</td> <td>かぼちゃサラダ</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>ささみフライ</td> </tr> </table> 	ウインナーの野菜炒め	かぼちゃサラダ	みかんゼリー	ささみフライ	<p>19日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>  	切干大根のあっさりナムル	杏仁フルーツ	白菜キムチ	春巻き	<p>20日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> <td>みそ汁</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>さばの塩焼き</td> <td></td> </tr> </table>  	きんぴらごぼう	きゅうりのわかめ和え	みそ汁	梅干し	さばの塩焼き	
キャベツのごまサラダ	オレンジ																									
うすら卵煮	ビビンバの具																									
にんじんしりしり	キャベツのしそ和え																									
お茶豆	白身魚のごまみそ焼き																									
ウインナーの野菜炒め	かぼちゃサラダ																									
みかんゼリー	ささみフライ																									
切干大根のあっさりナムル	杏仁フルーツ																									
白菜キムチ	春巻き																									
きんぴらごぼう	きゅうりのわかめ和え	みそ汁																								
梅干し	さばの塩焼き																									
<p>23日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>ジャーマンポテト</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらび餅</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> 	春雨サラダ	ジャーマンポテト	抹茶わらび餅	ごまザンギ	<p>24日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>野沢菜和え</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>豚肉とごぼうのかりん揚げ</td> </tr> </table>	野沢菜和え	五目豆	佃煮昆布	豚肉とごぼうのかりん揚げ	<p>25日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしの中華炒め</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table> 	もやしの中華炒め	フルーツ白玉	パキパキきゅうり	揚げギョーザ	<p>26日(木) ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>粉ふき芋</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>白身魚の野菜あんかけ</td> </tr> </table> <p>新メニュー</p>	小松菜のごま和え	粉ふき芋	黄桃缶	白身魚の野菜あんかけ	<p>27日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>コーン炒り卵</td> <td>コンソメスープ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>チキンライスの具</td> <td></td> </tr> </table>  	ツナサラダ	コーン炒り卵	コンソメスープ	チーズ	チキンライスの具	
春雨サラダ	ジャーマンポテト																									
抹茶わらび餅	ごまザンギ																									
野沢菜和え	五目豆																									
佃煮昆布	豚肉とごぼうのかりん揚げ																									
もやしの中華炒め	フルーツ白玉																									
パキパキきゅうり	揚げギョーザ																									
小松菜のごま和え	粉ふき芋																									
黄桃缶	白身魚の野菜あんかけ																									
ツナサラダ	コーン炒り卵	コンソメスープ																								
チーズ	チキンライスの具																									
<p>30日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>ココロ大学芋</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table>	ごぼうサラダ	ココロ大学芋	つぼ漬け	豚肉のみそ炒め	<p>31日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとちくわの</td> <td>チンジャオロース</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>アジのピリッとソース</td> </tr> </table> 	かんぴょうとちくわの	チンジャオロース	ミニゼリー	アジのピリッとソース	<p>~献立作りに挑戦! part II~ (🌟マークが採用献立です。)</p> <p>先月に引き続き、加佐中学校の2年生が考えた献立を採用しています。少し組み合わせをアレンジしていますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。</p>																
ごぼうサラダ	ココロ大学芋																									
つぼ漬け	豚肉のみそ炒め																									
かんぴょうとちくわの	チンジャオロース																									
ミニゼリー	アジのピリッとソース																									

* 毎月、舞鶴の魚も使用しています。今月はニギス、アジです。「うおづくん」マークがついています。 *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。

