



<p>3日(月) ごはん</p> <p>給食なし 和田中 城北中</p> <p>マカロニ サラダ</p> <p>かぼちゃの そぼろ煮</p> <p>ミニ グレープ ゼリー</p> <p>肉じゃが コロケ</p> <p>みそ汁</p>	<p>4日(火) ごはん</p> <p>ツナサラダ</p> <p>大豆と 煮干しの 揚げ煮</p> <p>パン缶</p> <p>ブルコギ</p>	<p>5日(水) さつまいもごはん</p> <p>もやし炒め</p> <p>きゅうりの わかめ和え</p> <p>梨 ゼリー</p> <p>さわらの みそマヨ焼き</p> <p>京都府の海 でとれた さわらです</p>	<p>6日(木) ごはん</p> <p>ひじきと 万願寺の ピリ辛炒め</p> <p>白菜の しそ和え</p> <p>金時豆の 甘煮</p> <p>ごまザンギ</p>	<p>7日(金) 麦ごはん</p> <p>引き揚げの日 給食です</p> <p>きんぴら ごぼう</p> <p>みかん</p> <p>きゅうり 漬け</p> <p>アジの 唐揚げ</p> <p>カレー汁</p>
<p>11日(火) ごはん</p> <p>マセドアン サラダ</p> <p>青菜炒め</p> <p>うずら 卵煮</p> <p>鶏肉の オレンジ ソース</p> <p>10月10日 は“目の愛 護デー” 。ほうれん草 や卵に多い ビタミンA は目の健康 に役立ちま す。</p>	<p>12日(水) ウィナーピラフ</p> <p>グリーン サラダ</p> <p>オレンジ</p> <p>コーン 炒め</p> <p>スペイン風 バイクドエッグ</p> <p>給食なし 青葉中 白糸中 城南中2年</p>	<p>13日(木) ごはん</p> <p>給食なし 城南中2年</p> <p>キャベツの ごま和え</p> <p>ココロ 大学芋</p> <p>こんにゃく のおかか煮</p> <p>さばのみそ煮</p>	<p>14日(金) 麦ごはん</p> <p>ほうれん草と もやしの ナムル</p> <p>枝豆</p> <p>杏仁 豆腐</p> <p>春巻き</p> <p>中華丼 の具</p>	<p>17日(月) ごはん</p> <p>給食なし 若浦中</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ジャーマン ポテト</p> <p>みかん 缶</p> <p>肉団子の 野菜あんかけ</p>
<p>18日(火) ごはん</p> <p>なす入り ナポリタン</p> <p>コールスロー サラダ</p> <p>チーズ</p> <p>さごしの万願寺 ソースかけ</p>	<p>19日(水) きのごはん</p> <p>玉ねぎの 卵とじ</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>抹茶 わらび餅</p> <p>ちくわの もみじ揚げ</p>	<p>20日(木) ごはん</p> <p>キャベツと 水菜の ごまサラダ</p> <p>肉みそ</p> <p>おからは 豆腐を 作る時 に大豆 をしぼ ってで きるも ので、 食物 せんい が豊富 です。</p> <p>おからは 豆腐を 作る時 に大豆 をしぼ ってで きるも ので、 食物 せんい が豊富 です。</p> <p>おからは 豆腐を 作る時 に大豆 をしぼ ってで きるも ので、 食物 せんい が豊富 です。</p>	<p>21日(金) 麦ごはん</p> <p>イタリアン サラダ</p> <p>福神 漬け</p> <p>レモン ゼリー</p> <p>かぼちゃ 挽肉フライ</p> <p>秋の カレー</p>	<p>24日(月) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中 城南中 城北中</p> <p>まごわ やさしい みそ煮込み</p> <p>しんこ和え</p> <p>黄桃缶</p> <p>やきとり風</p>
<p>25日(火) ごはん</p> <p>切干大根の あっさり ナムル</p> <p>みかん</p> <p>ブロッコ リーの昆布 茶和え</p> <p>揚げギョーザ</p> <p>マーボー 豆腐</p>	<p>26日(水) ひじきごはん</p> <p>給食なし 加佐中</p> <p>小松菜の ごま和え</p> <p>みたらし 団子</p> <p>五目豆</p> <p>白身魚の ピリ辛焼き</p>	<p>27日(木) ごはん</p> <p>じゃがいもの チーズ焼き</p> <p>つぼ 漬け</p> <p>ブロッコリー のおかか和え</p> <p>豚肉のみそ炒め</p>	<p>28日(金) 麦ごはん</p> <p>10月31日は “ハロウィン”</p> <p>スイート ポテト</p> <p>フライ ビーンズ</p> <p>ごぼう サラダ</p> <p>チキンライス の具</p> <p>かぼちゃの ポターージュ</p>	<p>31日(月) ごはん</p> <p>給食なし 和田中</p> <p>大根サラダ</p> <p>ミニ 青りんご ゼリー</p> <p>かんぴょうの きんぴら</p> <p>豚肉の竜田揚げ</p>

～スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋～

秋はお米をはじめ野菜、果物、きのこ、そして脂ののった魚などおいしい食べ物がたくさんあります。秋になると昼はほかほか、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温差がおいしい食べ物を作り出します。

また、私たちの体は寒い冬が来るのにそなえて、体に栄養を蓄えようとするので、食欲も増します。

自然の恵みに感謝して食べましょう。



～引き揚げの日給食～

昭和20年10月7日に最初の引揚船「雲仙丸」が舞鶴港に入港したことから、10月7日が「舞鶴引き揚げの日」に制定されました。(平成30年10月制定)

この日の給食は、戦地から舞鶴に引き揚げてこられた方々に栄養のある食事をふるまった献立を再現した「引き揚げおもてなし給食」です。

栄養不足を補うため、おかずの味付けは甘めにしていただきます。



「まごわやさしい」とは・・・

昔から食べられていて、健康的な身体づくりに効果的な和の食材の頭文字を覚えやすく言い表したものです。

10月24日(月)の給食は、豆、ごま、野菜、魚、しいたけ(きのこ類)、いもが入っています。「まごわやさしい」食材をすすんで食べましょう。



10月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
3 (月)	847 kcal	肉じゃがコロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、牛肉、しょうゆ、さとう、パン粉、卵)、米油
		マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、酢
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏ひき肉、にんじん、さとう、しょうゆ、片栗粉
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁、さとう)
4 (火)	875 kcal	みそ汁	玉ねぎ、麩、カントウかめ、煮干し、みそ
		ブルコギ	豚肉、さとう、酒、しょうゆ、片栗粉、ねぎ、ガーリックパウダー、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、にんじん、みりん、こしょう、米油
		ツナサラダ	キャベツ、ツナ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、米油、しょうゆ、さとう
5 (水)	774 kcal	フルーツ	パイン缶
		さつまいもごはん	さつまいも、米油、塩、しょうゆ、酒
		さわらのみそマヨ焼き	さわら、ノンエッグマヨネーズ、みそ
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
6 (木)	880 kcal	きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、たきこみわかめ
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
		ごまザンギ	鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、卵、片栗粉、ごま、米油
		ひじきと万願寺のピリ辛炒め	ひじき、豚肉、にんじん、万願寺甘とう、土生姜、米油、豆板醤、さとう、しょうゆ
7 (金)	790 kcal	白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、ゆかり
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
		アジの唐揚げ	アジ、塩、こしょう、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、米油
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
11 (火)	931 kcal	フルーツ	みかん
		漬け物	きゅうり漬け
		カレー汁	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、塩、しょうゆ、さとう、カレー粉、米粉
		鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、マーマレード、しょうゆ、酒、ケチャップ
12 (水)	843 kcal	マゼドアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		ウインナーピラフ	コンソメ、玉ねぎ、にんじん、ウインナーソーセージ、グリーンピース、米油、塩、こしょう
13 (木)	876 kcal	スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、ミックスチーズ、鶏ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、ケチャップ
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		フルーツ	オレンジ
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
14 (金)	782 kcal	さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		キャベツのごま和え	キャベツ、ほうれん草、にんじん、ごま、しょうゆ、さとう
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
		こんにやくのおかか煮	こんにやく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味
17 (月)	823 kcal	中華丼の具	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース) 米油
		ほうれん草ともやしのナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		枝豆	枝豆、塩
18 (火)	834 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、ハム、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
19 (水)	886 kcal	フルーツ	みかん缶
		きのこごはん	えのきだけ、しめじ、鶏肉、油揚げ、しょうゆ、酒
		ちくわのもみじ揚げ	ちくわ、にんじん、小麦粉、米油
		玉ねぎの卵とじ	玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、さとう、みりん
20 (木)	828 kcal	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
		鯡の塩焼き	塩鯡
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
21 (金)	921 kcal	おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		肉みそ	豚ひき肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
		秋のカレー	豚ひき肉、じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、米油、カレー粉、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
24 (月)	847 kcal	イタリアンサラダ	赤パプリカ、水菜、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
		やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、ちくわ、さとう、しょうゆ、みりん
25 (火)	909 kcal	まごわやさしいみそ煮込み	ごぼう、里芋、干しいたけ、にんじん、大豆、こんにやく、みそ、さとう、しょうゆ、みりん
		しんこ和え	きゅうり、キャベツ、たくわん、塩、ごま
		フルーツ	黄桃缶
		マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
26 (水)	773 kcal	揚げギョーザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土生姜、ごま油)、米油
		切干大根のあつさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、しょうゆ、ごま油、塩
		フルーツ	みかん
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
27 (木)	788 kcal	ひじきごはん	ひじき、油揚げ、干しいたけ、にんじん、さとう、しょうゆ、みりん
		白身魚のピリ辛焼き	白身魚、ガーリックパウダー、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
28 (金)	919 kcal	みたらし団子	白玉団子、しょうゆ、さとう、みりん、片栗粉
		豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米油、ガーリックパウダー、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、かつお節、しょうゆ
31 (月)	918 kcal	漬け物	つぼ漬け
		チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		スイートポテト	(さつまいも、さとう、米粉、ショートニング、豆乳、油、塩、寒天)
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
31 (月)	918 kcal	フライビーンズ	大豆、片栗粉、米油、塩
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、米油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳
		豚肉の竜田揚げ	豚肉、しょうゆ、酒、土生姜、片栗粉、米油
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
31 (月)	918 kcal	かんぴょうのきんぴら	にんじん、かんぴょう、平天、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
18 (火)	834 kcal	さごしの万願寺ソースかけ	さごし、片栗粉、米油、万願寺甘とう、土生姜、しょうゆ、さとう、酢、豆板醤
		なす入りナポリタン	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、米油
		チーズ	チーズ
19 (水)	886 kcal	きのこごはん	えのきだけ、しめじ、鶏肉、油揚げ、しょうゆ、酒
		ちくわのもみじ揚げ	ちくわ、にんじん、小麦粉、米油
		玉ねぎの卵とじ	玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、さとう、みりん
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
20 (木)	828 kcal	抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
		鯡の塩焼き	塩鯡
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
21 (金)	921 kcal	肉みそ	豚ひき肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
		秋のカレー	豚ひき肉、じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、米油、カレー粉、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、水菜、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング
24 (月)	847 kcal	レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
		やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、ちくわ、さとう、しょうゆ、みりん
		まごわやさしいみそ煮込み	ごぼう、里芋、干しいたけ、にんじん、大豆、こんにやく、みそ、さとう、しょうゆ、みりん
25 (火)	909 kcal	しんこ和え	きゅうり、キャベツ、たくわん、塩、ごま
		フルーツ	黄桃缶
		マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		揚げギョーザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土生姜、ごま油)、米油
26 (水)	773 kcal	切干大根のあつさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、しょうゆ、ごま油、塩
		フルーツ	みかん
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		ひじきごはん	ひじき、油揚げ、干しいたけ、にんじん、さとう、しょうゆ、みりん
27 (木)	788 kcal	白身魚のピリ辛焼き	白身魚、ガーリックパウダー、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		みたらし団子	白玉団子、しょうゆ、さとう、みりん、片栗粉
28 (金)	919 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米油、ガーリックパウダー、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、かつお節、しょうゆ
		漬け物	つぼ漬け
31 (月)	918 kcal	チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		スイートポテト	(さつまいも、さとう、米粉、ショートニング、豆乳、油、塩、寒天)
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		フライビーンズ	大豆、片栗粉、米油、塩
31 (月)	918 kcal	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、米油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳
		豚肉の竜田揚げ	豚肉、しょうゆ、酒、土生姜、片栗粉、米油
31 (月)	918 kcal	大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		かんぴょうのきんぴら	にんじん、かんぴょう、平天、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
31 (月)	918 kcal	ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)