

献立作りに挑戦！ part II ～心を込めて考えました～

7月に城南中学校の1年生が、食育の授業で給食の献立作りに取り組みました。これまでの給食を参考にしながら、栄養バランス、旬の食材や地産地消、調理方法などの組み合わせを工夫し、好みも取り入れて1食分の給食を考えてくれました。

その中から優秀な献立を10月と11月の給食に採用させていただきます。そのまま採用したものと、少し組み合わせをアレンジしたものがありますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。

♡マークが採用献立です

1日(水) さつまいもごはん

マカロニサラダ	玉ねぎの卵とし
枝豆	白身魚のピリ辛焼き

2日(木) ごはん、しそふりかけ

野菜炒め	ごぼうチップス
わらび餅	ハンバーグ和風きのこソース



～今月の地産地消～

13日(月) カマス
21日(火) さごし
29日(水) カマス、舞鶴抹茶
毎年11月の給食に骨付きのエチカレイがありますが、今年是不漁のためありません。骨付きの魚を食べる練習をぜひご家庭でお願いします。

6日(月) ごはん

切干大根のごま和え	おからの炒り煮
黄桃缶	豚肉のカレー竜田揚げ

おからは豆腐を作る時に大豆をしばってできるもので、食物せんいが豊富です。

7日(火) ごはん

小松菜のベーコン炒め	ココロコ大学芋
きゅうり漬	鮭の塩焼き



8日(水) わかめごはん

もやし炒め	高野豆腐の含め煮
みかんゼリー	チキンカツレツかけソース

給食なし
青葉中
白系中

9日(木) ごはん

ツナサラダ	チリコンカン
ブロッコリー	スペイン風バイクドエッグ

給食なし
城北中1・2年



10日(金) 麦ごはん

グリーンサラダ	梨ゼリー
コーン炒め	コロッケ

給食なし
城北中2年



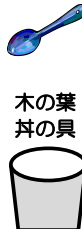
13日(月) ごはん

大根の炒め煮	ブロッコリーのごま和え
ミニヨーグルトゼリー	カマスのフライかけソース



14日(火) ごはん

切干大根のあっさりナムル	ごまじゃこ
みかん	鶏肉の照り焼き



15日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん

キャベツのごまサラダ	五目豆
杏仁豆腐	ちくわの紅葉揚げ



16日(木) ごはん

ブロッコリーサラダ	フルーツ白玉
肉みそ	チャプチェ

17日(金) 麦ごはん

イタリアンサラダ	レモンゼリー
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ

給食なし
和田中2年



20日(月) ごはん

ポテトサラダ	青菜炒め
チーズ	豚肉のアンGRES

給食なし
加佐中

アンGRESはフランス語で「イギリスの」という意味です。イギリスが発祥のウスターソースを使っています。

新メニュー

21日(火) ごはん

筑前煮	小松菜のごま和え
たくあん	さごしの西京焼き

だしを味わう
和食の日献立



22日(水) 中華風混ぜごはん

かんぴょうとツナのサラダ	にんじんしりしり
パイン缶	揚げギョーザ

給食なし
城北中



11月24日「和食の日」
いいにほんしょく

平成25年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。11月24日は「日本の食文化を見直し、和食の保護と継承の大切さについて考える日」とされています。給食では21日に和食献立を実施します。



24日(金) 麦ごはん

コーンサラダ	ウィンナーポテト
りんごゼリー	大豆ドライカレーの具

給食なし
若浦中



27日(月) ごはん

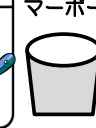
大根サラダ	粉ふき芋
ミニグレープゼリー	豚肉のみそ炒め

給食なし
加佐中

28日(火) ごはん

春雨サラダ	みかん
うすら卵煮	春巻き

給食なし
加佐中



29日(水) ひじきごはん

ささみのごまサラダ	切干大根の煮物
きな粉抹茶団子	カマスのおろしソースかけ

給食なし
和田中
加佐中



30日(木) ごはん

ほうれん草ともやしのナムル	きんぴらごぼう
みかん缶	鶏の唐揚げ

給食なし
和田中



お茶の産地 舞鶴

29日(水)に舞鶴産の茶葉で作られた抹茶のお団子が給食で初登場します。舞鶴市の由良川沿いではお茶の栽培が盛んで、高品質なお茶が宇治茶としても出荷されています。地元で作られたおいしいお茶を味わってください。

11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
1 (水)	786 kcal	さつまいもごはん	さつまいも、米油、塩、しょうゆ、酒
		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
		マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、酢
		玉ねぎの卵とじ	玉ねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、さとう、みりん
		枝豆	枝豆、塩
2 (木)	874 kcal	ハンバーグ和風きのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜)、玉ねぎ、えのきだけ、しめじ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		野菜炒め	豚肉、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		ごぼうチップス	ごぼう、米油、塩
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		しそふりかけ	しそふりかけ
6 (月)	883 kcal	豚肉のカレー竜田揚げ	豚肉、カレー粉、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		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
		フルーツ	黄桃缶
7 (火)	838 kcal	鮭の塩焼き	塩鮭
		小松菜のベーコン炒め	小松菜、キャベツ、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		ココロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
		漬け物	きゅうり漬け
		みそ汁	豆腐、白菜、わかめ、煮干し、みそ
8 (水)	836 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		チキンカツレツ、かけソース	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		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
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
9 (木)	899 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、鶏挽肉、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、ケチャップ
		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
		チリコンカン	大豆、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、さとう、酒、カレー粉、ケチャップ、塩、こしょう、オールスパイス、ガーリックパウダー、しょうゆ、ローリエ
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
10 (金)	923 kcal	ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油
		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
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
13 (月)	845 kcal	カマスのフライ、かけソース	カマス、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、しょうゆ、さとう、ごま
		ミニヨーグルトゼリー	(ブドウ糖液糖、発酵乳、脱脂粉乳、さとう)
14 (火)	895 kcal	木の葉丼の具	油揚げ、玉ねぎ、にんじん、卵、ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、さとう、片栗粉
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		ごまじゃこ	いりごじゃこ、米油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん
		フルーツ	みかん
15 (水)	828 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		ちくわの紅葉揚げ	ちくわ、にんじん、小麦粉、米油
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
		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
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
16 (木)	890 kcal	チャプチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、米油、片栗粉
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、赤みそ、さとう、米油、ごま
17 (金)	994 kcal	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、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、砂糖、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
		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
20 (月)	984 kcal	豚肉のアンダレス	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、小麦粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		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
		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
		チーズ	チーズ
21 (火)	811 kcal	さごしの西京焼き	さごしみそ漬け
		筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、ちくわ、こんにやく、米油、さとう、しょうゆ、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
		漬け物	たくあん
		すまし汁	えのきだけ、豆腐、ほうれん草、出しかつお、しょうゆ
22 (水)	835 kcal	中華風混ぜごはん	ハム、白ねぎ、干しいたけ、小松菜、ごま油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		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)、米油
		かんぴょうとツナのサラダ	かんぴょう、ツナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
		フルーツ	パイナップル
24 (金)	825 kcal	大豆ドライカレーの具	大豆、合挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、米油、酢、塩、こしょう
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、塩、こしょう、米油
		りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁、さとう)
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう
27 (月)	797 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、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、米油、片栗粉
		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
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
28 (火)	891 kcal	白菜マーボー	豆腐、豚挽肉、土生姜、白菜、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
		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
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	みかん
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
29 (水)	897 kcal	ひじきごはん	ひじき、にんじん、鶏肉、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん
		カマスのおろしソースかけ	カマス、片栗粉、米油、土生姜、大根、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		ささみのごまサラダ	ささみオイル漬け、キャベツ、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、平天、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		きな粉抹茶団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩、舞鶴抹茶
30 (木)	841 kcal	鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、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、しょうゆ、塩、ごま油
		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
		フルーツ	みかん缶