10 月中学校給食献立

舞鶴市立　　中学校

献立作りに挑戦！

♥マークが採用献立です

７月に青葉中学校の１年生が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、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、こだわりの献立を楽しく、悩みながら完成させました。「（献立づくりを）自分でやるのも楽しかったから家でも考えたいなと思いました。」「私たちが食べるまでにたくさんの苦労が詰まっていると分かりました。感謝して食べたいです。」など、嬉しい感想がたくさんありました。10月と11月に青葉中の1年生が組み合わせを考えた献立を実施します。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。

10月7日は舞鶴引き揚げの日

昭和20年から13年間、戦地から舞鶴に引き揚げてこられた方々に、舞鶴地方引揚援護局で栄養のある食事を提供しました。10月５日はその献立を再現した給食です。
栄養不足を補うため、おかずの味付けは甘めにしていたそうです。



１日（木）ごはん
- 大根サラダ
- 大豆と煮干しの揚げ煮
- レモンゼリー
- ビビンバ ♥

２日（金）麦ごはん ♥
- コーンサラダ
- フルーツ白玉
- うずら卵煮
- 鶏の照り焼き
- 中華丼の具
- ごはんにかけて食べよう。

５日（月）ごはん
舞鶴引き揚げ給食
- きんぴらごぼう
- みかん
- きゅうり漬け
- アジの唐揚げ（舞鶴のさかな）
- カレー汁

６日（火）ごはん
- 青りんごゼリー
- 春雨サラダ
- こんにゃくの炒め煮
- プルコギ

７日（水）キムチチャーハン
- もやし炒め
- ポテトサラダ ♥
- ぶどう
- 揚げギョーザ

８日（木）ごはん
- 切干大根のごま和え
- 万願寺とちくわの炒め煮
- パイン缶
- とんかつキャベツかけソース ♥

９日（金）麦ごはん
- ポパイサラダ
- 梨ゼリー
- パキパキきゅうり
- コロッケ
- ハヤシ
- ごはんにかけて食べよう。

～今月の地産地消～
5日(月)あじ
14日(水)さば
22日(木)さごし
28日(水)いわし
8日(木)・19日(月)・21日(水)
万願寺甘とう

13 日（火）黒糖パン
手洗いしっかり！
- ツナサラダ
- ウインナーポテト
- みかん
- ミンチカツ
- かぼちゃのポタージュ

14 日（水）きのこごはん
給食なし 青葉中2年
- ブロッコリーのおかか和え
- コロコロ大学芋
- 切干大根の煮物
- さばのみそ煮（舞鶴のさかな）♥

15 日（木）ごはん
給食なし 青葉中2年
- しらたきのつるつる炒め
- キャベツのしそ和え
- 金時豆の甘煮
- 鶏の唐揚げ ♥

16 日（金）麦ごはん
金曜日はカレーの日
- イタリアンサラダ
- レモンゼリー
- 福神漬け
- コーンフライ
- 秋のカレー
- ごはんに混ぜて食べよう。

19 日（月）ごはん
- 小松菜のごま和え
- 万願寺とこんにゃくの炒め煮
- 黄桃缶
- 鶏とちくわの甘辛揚げ

20 日（火）ごはん ♥
- もやしとほうれん草のナムル
- 揚げシュウマイ
- みかん
- 豚肉の生姜炒め
- 大根のみそ汁

21 日（水）鶏ごぼうごはん
- キャベツときゅうりのサラダ、和風ドレッシング
- 高野豆腐の含め煮
- ミニりんごゼリー
- ハンバーグトマト万願寺ソース ♥

22 日（木）ごはん、いろいろやさいふりかけ
- グリーンサラダ
- のり豆ポテト
- わらび餅
- さごしのピリ辛焼き（舞鶴のさかな）♥

23 日（金）麦ごはん
- キャベツと水菜のごまサラダ
- 枝豆
- 杏仁豆腐
- 春巻き
- ニラ入りマーボー豆腐

26 日（月）ごはん ♥
- 小松菜のコーン炒め
- ひじきの煮物
- つぼ漬け
- 豚肉のかりん揚げ

27 日（火）ごはん、味かつおふりかけ
- 野菜炒め
- 粉ふきいも
- チーズ
- 鶏肉のチリソースかけ

28 日（水）梅ごはん ♥
- かんぴょうとちくわのサラダ
- 五目豆
- きな粉団子
- いわしのかば焼き（舞鶴のさかな）

29 日（木）ごはん、しそふりかけ
給食なし 青葉中
- マカロニサラダ
- 大根とベーコンのコンソメ煮
- ミニ洋梨ゼリー
- スペイン風ベイクドエッグ

30 日（金）麦ごはん
給食なし 和田中
- ごぼうサラダ
- スイートポテト
- ブロッコリーの昆布茶和え
- チキンライスの具
- コンソメスープ
- ごはんに混ぜて食べよう。

10月31日は“ハロウィン”

令和8年10月　献 立 表

舞鶴市中学校給食

日付	献立名	材料名
1(木)	米飯,牛乳,ビビンバ,大根サラダ,大豆と煮干しの揚げ煮,レモンゼリー	米(精白米) / 牛乳 / 豚肉,緑豆もやし,たまねぎ,人参,しょうが(おろし),ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ(食塩無添加),サラダ油,赤味噌,信州味噌,砂糖,濃口醤油,みりん,料理酒,トウバンジャン,でんぷん / 大根,焼き竹輪,きゅうり,ノンエッグマヨネーズ,食塩,こしょう,いりごま,すりごま / 煮干し,大豆(国産)乾,でんぷん,サラダ油,砂糖,濃口醤油 / レモンゼリー
2(金)	麦ごはん,牛乳,中華丼の具,鶏の照り焼き,コーンサラダ,フルーツ白玉,うずら卵煮	米(精白米),精麦 / 牛乳 / 豚肉,人参,たまねぎ,たけのこ(水煮缶詰),白菜,しいたけ(乾),サラダ油,淡口醤油,砂糖,中華だし(顆粒),食塩,こしょう,でんぷん / 鶏の照り焼き / とうもろこし,キャベツ,きゅうり,サラダ油,米酢,食塩,こしょう / 白玉団子,黄桃缶 / うずら卵(水煮缶詰),砂糖,濃口醤油,料理酒
5(月)	米飯,牛乳,アジの唐揚げ,きんぴらごぼう,みかん,きゅうり漬け,カレー汁	米(精白米) / 牛乳 / あじ,でんぷん,サラダ油 / ごぼう,人参,しらたき,サラダ油,砂糖,料理酒,みりん,濃口醤油,一味唐辛子 / みかん / きゅうり漬け / 牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,サラダ油,食塩,濃口醤油,砂糖,カレー粉,和風だし,米粉
6(火)	米飯,牛乳,プルコギ,青りんごゼリー,春雨サラダ,こんにゃくの炒め煮	米(精白米) / 牛乳 / 牛肉,たまねぎ,人参,エリンギ,にら,ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ(食塩無添加),サラダ油,砂糖,濃口醤油,みりん,料理酒,こしょう,でんぷん / 青りんごゼリー / キャベツ,きゅうり,人参,春雨(乾),砂糖,米酢,淡口醤油,ごま油 / こんにゃく(精粉),砂糖,濃口醤油,和風だし,一味唐辛子,サラダ油
7(水)	キムチチャーハン,牛乳,揚げギョーザ,もやし炒め,ポテトサラダ,ぶどう	米(精白米),豚肉,しょうが(おろし),料理酒,人参,葉ねぎ,白菜(キムチ),サラダ油,濃口醤油,砂糖,食塩,中華だし(顆粒) / 牛乳 / 餃子(冷凍),サラダ油 / 緑豆もやし,キャベツ,人参,にら,サラダ油,食塩,こしょう,中華だし(顆粒) / じゃがいも,人参,きゅうり,ノンエッグマヨネーズ,食塩,こしょう / ぶどう
8(木)	米飯,牛乳,とんかつ、かけソース,添えキャベツ,切干大根のごま和え,万願寺とちくわの炒め煮,パイン缶	米(精白米) / 牛乳 / 豚肉,食塩,こしょう,薄力粉(2等),パン粉,サラダ油,トマトケチャップ,ウスターソース,砂糖,水 / キャベツ / 切干大根,人参,ほうれん草(冷凍),淡口醤油,砂糖,いりごま,すりごま / 万願寺甘とう,しらたき,人参,ちくわ,サラダ油,料理酒,砂糖,みりん,濃口醤油 / ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶
9(金)	麦ごはん,牛乳,ハヤシライス,コロッケ,ポパイサラダ,梨ゼリー,パキパキきゅうり	米(精白米),精麦 / 牛乳 / 豚肉,たまねぎ,じゃがいも,人参,サラダ油,ハヤシルウ,トマトケチャップ,食塩,こしょう,コンソメの素 / コロッケ,サラダ油 / ほうれん草(冷凍),キャベツ,とうもろこし(冷凍・ｶｰﾈﾙ)ゆで,砂糖,濃口醤油,食塩,米酢,サラダ油 / 梨ゼリー / きゅうり,しょうが(おろし),食塩,濃口醤油
13(火)	黒糖パン,牛乳,ミンチカツ,ツナサラダ,ウインナーポテト,みかん,かぼちゃのポタージュ	黒糖パン / 牛乳 / ミンチカツ,サラダ油 / ツナフレーク,キャベツ,きゅうり,ノンエッグマヨネーズ,食塩,こしょう / じゃがいも,ｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ,食塩,こしょう,サラダ油 / みかん / かぼちゃ(冷凍),たまねぎ,ベーコン,パセリ(乾),サラダ油,牛乳,食塩,こしょう,コンソメの素,ホワイトルウ
14(水)	きのこごはん,牛乳,さばのみそ煮,ブロッコリーのおかか和え,コロコロ大学芋,切干大根の煮物	米(精白米),濃口醤油,淡口醤油,料理酒,和風だし,えのきたけ,しいたけ(乾),鶏肉,砂糖,濃口醤油,料理酒 / 牛乳 / さば,砂糖,料理酒,濃口醤油,しょうが(おろし),赤味噌,みりん / ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(ゆで),キャベツ,濃口醤油,砂糖,かつお節 / さつまいも,サラダ油,大学芋たれ / 切干大根,人参,油揚げ,砂糖,和風だし,濃口醤油,料理酒,みりん
15(木)	米飯,牛乳,鶏の唐揚げ,しらたきのつるつる炒め,キャベツのしそ和え,金時豆の甘煮	米(精白米) / 牛乳 / 鶏肉,濃口醤油,しょうが(おろし),料理酒,でんぷん,サラダ油 / 豚肉,緑豆もやし,しらたき,人参,小松菜,サラダ油,砂糖,食塩,こしょう,濃口醤油,料理酒,和風だし / きゅうり,キャベツ,食塩,ゆかり / いんげん豆(乾),砂糖,濃口醤油
16(金)	麦ごはん,牛乳,秋のカレー,コーンフライ,イタリアンサラダ,レモンゼリー,福神漬け	米(精白米),精麦 / 牛乳 / 豚挽肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,さつまいも,ほんしめじ,サラダ油,カレールウ,カレー粉,食塩,こしょう,コンソメの素 / コーンフライ,サラダ油 / キャベツ,きゅうり,水菜,赤ピーマン,和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ / レモンゼリー / 大根(福神漬)
19(月)	米飯,牛乳,鶏とちくわの甘辛揚げ,小松菜のごま和え,万願寺とこんにゃくの炒め煮,黄桃缶	米(精白米) / 牛乳 / 鶏肉,料理酒,食塩,でんぷん,サラダ油,ちくわ,砂糖,濃口醤油,みりん / 小松菜,キャベツ,濃口醤油,砂糖,いりごま,すりごま / 万願寺甘とう,しらたき,人参,豚肉,サラダ油,料理酒,砂糖,みりん,濃口醤油 / 黄桃缶
20(火)	米飯,牛乳,豚肉のしょうが炒め,もやしとほうれん草のナムル,揚げシュウマイ,みかん,大根のみそ汁	米(精白米) / 牛乳 / 豚肉,たまねぎ,サラダ油,しょうが(おろし),濃口醤油,砂糖,料理酒,みりん,でんぷん / 緑豆もやし,ほうれん草(冷凍),人参,砂糖,濃口醤油,ごま油 / 焼売(冷凍),サラダ油 / みかん / 大根,油揚げ,わかめ(乾燥・素干し),煮干しだし,信州味噌
21(水)	鶏ごぼうごはん,牛乳,ハンバーグトマト万願寺ソース,キャベツときゅうりのサラダ,和風ドレッシング小袋,高野豆腐の含め煮,ミニりんごゼリー	米(精白米),濃口醤油,料理酒,鶏肉,ごぼう,サラダ油,砂糖,濃口醤油,料理酒,みりん,和風だし / 牛乳 / ハンバーグ,たまねぎ,万願寺とうがらし,ﾄﾏﾄ缶(ﾎｰﾙ)食塩無添加,トマトケチャップ,砂糖,濃口醤油,こしょう,でんぷん / キャベツ,きゅうり,食塩 / 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ / 高野豆腐,和風だし,砂糖,みりん,淡口醤油,水 / りんごゼリー
22(木)	米飯,牛乳,さごしのピリ辛焼き,グリーンサラダ,のり豆ポテト,わらび餅,いろいろやさいふりかけ	米(精白米) / 牛乳 / サゴシ,ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ(食塩無添加),しょうが(おろし),砂糖,濃口醤油,料理酒,トウバンジャン,みりん / キャベツ,きゅうり,枝豆(冷凍),ごま油,米酢,濃口醤油,砂糖,食塩 / 大豆(国産)乾,でんぷん,じゃがいも,サラダ油,食塩,あおさ(素干し) / わらび餅 / ふりかけ(いろいろやさい)
23(金)	麦ごはん,牛乳,ニラ入りマーボー豆腐,春巻き,キャベツと水菜のごまサラダ,えだまめ,杏仁豆腐	米(精白米),精麦 / 牛乳 / 木綿豆腐,豚挽肉,生姜,人参,たまねぎ,にら,サラダ油,信州味噌,赤味噌,濃口醤油,砂糖,料理酒,トウバンジャン,でんぷん / 春巻き,サラダ油 / 水菜,キャベツ,きゅうり,食塩,こしょう,ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ / 枝豆(冷凍),食塩 / 杏仁豆腐
26(月)	米飯,牛乳,豚肉のかりん揚げ,小松菜のコーン炒め,ひじきの煮物,つぼ漬け	米(精白米) / 牛乳 / 豚肉,生姜,濃口醤油,でんぷん,サラダ油,砂糖,濃口醤油,水 / 小松菜,キャベツ,冷凍ホールコーン,サラダ油,コンソメの素,食塩,こしょう,濃口醤油 / 干しひじき(鉄)乾,人参,しいたけ(乾),油揚げ,濃口醤油,砂糖,みりん,和風だし / つぼ漬け
27(火)	米飯,牛乳,鶏肉のチリソースかけ,野菜炒め,こふきいも,チーズ,味かつおふりかけ	米(精白米) / 牛乳 / 鶏肉,食塩,こしょう,たまねぎ,ごま油,トウバンジャン,料理酒,トマトケチャップ,濃口醤油,砂糖,水,でんぷん / 豚肉,緑豆もやし,キャベツ,人参,サラダ油,食塩,こしょう,コンソメの素 / じゃがいも,食塩,こしょう,パセリ(乾) / ダイスチーズ / 味かつおふりかけ
28(水)	梅ごはん,牛乳,いわしのかば焼き,かんぴょうとちくわのサラダ,五目豆,きな粉団子	米(精白米),乾燥カリカリ梅 / 牛乳 / かたくちいわし,でんぷん,サラダ油,砂糖,濃口醤油,料理酒,みりん / かんぴょう(乾),キャベツ,きゅうり,焼き竹輪,たまねぎ,ノンエッグマヨネーズ,食塩,こしょう / 大豆(国産)乾,人参,板こんにゃく(精粉),砂糖,和風だし,濃口醤油,料理酒,みりん / 白玉団子,きな粉,砂糖,食塩
29(木)	米飯,牛乳,スペイン風ベイクドエッグ,マカロニサラダ,大根とベーコンのコンソメ煮,ミニ洋梨ゼリー,しそふりかけ	米(精白米) / 牛乳 / (冷)凍結全卵,食塩,こしょう,たまねぎ,じゃがいも,ほうれん草(冷凍),ﾊﾑ(ﾌﾟﾚｽ),サラダ油,コンソメの素,トマトケチャップ / 人参,キャベツ,きゅうり,マカロニ(乾),ノンエッグマヨネーズ,米酢,食塩,こしょう / 大根,ﾍﾞｰｺﾝ,コンソメの素,濃口醤油,こしょう,食塩 / 梨ゼリー / しそふりかけ
30(金)	麦ごはん,牛乳,チキンライスの具,ごぼうサラダ,スイートポテト,ブロッコリーの昆布茶和え,コンソメスープ	米(精白米),精麦 / 牛乳 / 鶏肉,たまねぎ,人参,サラダ油,トマトケチャップ,コンソメの素,食塩,こしょう,でんぷん / ごぼう,キャベツ,きゅうり,人参,食塩,ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ / スイートポテト / ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(ゆで),昆布茶 / ﾍﾞｰｺﾝ,たまねぎ,えのきたけ,コンソメの素,食塩,こしょう