

# 10 月 中学校給食献立



舞鶴市立白糸中学校

<p>3日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マカロニサラダ</td> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>肉じゃがコロッケ</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	マカロニサラダ	かぼちゃのそぼろ煮	ミニグレープゼリー	肉じゃがコロッケ	<p>4日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>ブルコギ</td> </tr> </table>	ツナサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	パイン缶	ブルコギ	<p>5日(水) さつまいもごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>梨ゼリー</td> <td>さわらのみそマヨ焼き</td> </tr> </table> <p>京都府の海でとれたさわらです</p> <p>地産地消</p>	もやし炒め	きゅうりのわかめ和え	梨ゼリー	さわらのみそマヨ焼き	<p>6日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ひじきと万願寺のピリ辛炒め</td> <td>白菜のしそ和え</td> </tr> <tr> <td>金時豆の甘煮</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>引き揚げの日給食です</p>	ひじきと万願寺のピリ辛炒め	白菜のしそ和え	金時豆の甘煮	ごまザンギ	<p>7日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>アジの唐揚げ</td> </tr> </table> <p>カレー汁</p> <p>舞鶴のさかな</p>	きんぴらごぼう	みかん	きゅうり漬け	アジの唐揚げ
マカロニサラダ	かぼちゃのそぼろ煮																							
ミニグレープゼリー	肉じゃがコロッケ																							
ツナサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																							
パイン缶	ブルコギ																							
もやし炒め	きゅうりのわかめ和え																							
梨ゼリー	さわらのみそマヨ焼き																							
ひじきと万願寺のピリ辛炒め	白菜のしそ和え																							
金時豆の甘煮	ごまザンギ																							
きんぴらごぼう	みかん																							
きゅうり漬け	アジの唐揚げ																							
<p>10日(月)</p> <p>スポーツの日</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>11日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアンサラダ</td> <td>青菜炒め</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>鶏肉のオレンジソース</td> </tr> </table>	マセドアンサラダ	青菜炒め	うずら卵煮	鶏肉のオレンジソース	<p>12日(水)</p> <p>振替休日</p> <p>15(土)分</p>	<p>13日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごま和え</td> <td>ココロコ大学芋</td> </tr> <tr> <td>こんにゃくのおかか煮</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table>	キャベツのごま和え	ココロコ大学芋	こんにゃくのおかか煮	さばのみそ煮	<p>14日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草ともやしのナムル</td> <td>枝豆</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>中華丼の具</p>	ほうれん草ともやしのナムル	枝豆	杏仁豆腐	春巻き	<p>15日(土)</p> <p>体育祭</p>							
マセドアンサラダ	青菜炒め																							
うずら卵煮	鶏肉のオレンジソース																							
キャベツのごま和え	ココロコ大学芋																							
こんにゃくのおかか煮	さばのみそ煮																							
ほうれん草ともやしのナムル	枝豆																							
杏仁豆腐	春巻き																							
<p>17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>みかん缶</td> <td>肉団子の野菜あんかけ</td> </tr> </table>	春雨サラダ	ジャーマンポテト	みかん缶	肉団子の野菜あんかけ	<p>18日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>なす入りナポリタン</td> <td>コールスローサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>さごしの万願寺ソースかけ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	なす入りナポリタン	コールスローサラダ	チーズ	さごしの万願寺ソースかけ	<p>19日(水) きのごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>玉ねぎの卵とじ</td> <td>ポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらび餅</td> <td>ちくわのもみじ揚げ</td> </tr> </table>	玉ねぎの卵とじ	ポテトサラダ	抹茶わらび餅	ちくわのもみじ揚げ	<p>20日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>おからの炒り煮</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table> <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>	キャベツと水菜のごまサラダ	おからの炒り煮	肉みそ	鮭の塩焼き	<p>21日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>秋のカレー</p>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	福神漬け	かぼちゃ挽肉フライ
春雨サラダ	ジャーマンポテト																							
みかん缶	肉団子の野菜あんかけ																							
なす入りナポリタン	コールスローサラダ																							
チーズ	さごしの万願寺ソースかけ																							
玉ねぎの卵とじ	ポテトサラダ																							
抹茶わらび餅	ちくわのもみじ揚げ																							
キャベツと水菜のごまサラダ	おからの炒り煮																							
肉みそ	鮭の塩焼き																							
イタリアンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬け	かぼちゃ挽肉フライ																							
<p>24日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>まごわやさしいみそ煮込み</td> <td>しんこ和え</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>やきとり風</td> </tr> </table>	まごわやさしいみそ煮込み	しんこ和え	黄桃缶	やきとり風	<p>25日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>	切干大根のあっさりナムル	みかん	ブロッコリーの昆布茶和え	揚げギョーザ	<p>26日(水) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>みたらし団子</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table>	小松菜のごま和え	五目豆	みたらし団子	白身魚のピリ辛焼き	<p>27日(木) 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>つぼ漬け</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table>	じゃがいものチーズ焼き	ブロッコリーのおかか和え	つぼ漬け	豚肉のみそ炒め	<p>28日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>スイートポテト</td> <td>ごぼうサラダ</td> </tr> <tr> <td>フライビーンズ</td> <td>チキンライスの具</td> </tr> </table> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	スイートポテト	ごぼうサラダ	フライビーンズ	チキンライスの具
まごわやさしいみそ煮込み	しんこ和え																							
黄桃缶	やきとり風																							
切干大根のあっさりナムル	みかん																							
ブロッコリーの昆布茶和え	揚げギョーザ																							
小松菜のごま和え	五目豆																							
みたらし団子	白身魚のピリ辛焼き																							
じゃがいものチーズ焼き	ブロッコリーのおかか和え																							
つぼ漬け	豚肉のみそ炒め																							
スイートポテト	ごぼうサラダ																							
フライビーンズ	チキンライスの具																							
<p>31日(月) ごはん</p> <p>10月31日は「ハロウィン」</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>かんぴょうのきんぴら</td> </tr> <tr> <td>ミニ青りんごゼリー</td> <td>豚肉の竜田揚げ</td> </tr> </table>	大根サラダ	かんぴょうのきんぴら	ミニ青りんごゼリー	豚肉の竜田揚げ	<p>～スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋～</p> <p>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。秋になると昼はぽかぽか、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。</p> <p>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。</p>		<p>～引き揚げの日給食～</p> <p>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)</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		<p>「まごわやさしい」とは…</p> <p>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。</p> <p>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。</p>															
大根サラダ	かんぴょうのきんぴら																							
ミニ青りんごゼリー	豚肉の竜田揚げ																							

