

<p>1日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじん しりしり</td> <td>万願寺の ガーリック炒め</td> </tr> <tr> <td>即席 漬け</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table> 	にんじん しりしり	万願寺の ガーリック炒め	即席 漬け	さばの塩焼き	<p>2日(水) こぎつねごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の ごま和え</td> <td>ピリ辛 ごぼこん</td> </tr> <tr> <td>みかん 缶</td> <td>肉じゃが コロッケ</td> </tr> </table> <p>油揚げと コーンが 入っています。</p>	切干大根の ごま和え	ピリ辛 ごぼこん	みかん 缶	肉じゃが コロッケ	<p>4日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーン サラダ</td> <td>梨ゼリー</td> </tr> <tr> <td>コーン 炒め</td> <td>ハムカツ</td> </tr> </table> <p>給食なし 白系中</p> <p>ハヤシ ルウ</p> 	グリーン サラダ	梨ゼリー	コーン 炒め	ハムカツ	<p>7日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ポテト サラダ</td> </tr> <tr> <td>つぼ 漬け</td> <td>油淋鶏</td> </tr> </table>	もやし炒め	ポテト サラダ	つぼ 漬け	油淋鶏	<p>8日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼう サラダ</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>きな粉 団子</td> <td>カマスのフライ かけソース</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> <p>11月8日はいい 歯の日です。 カルシウムたっ ぷりのよく噛む 献立です。</p> 	ごぼう サラダ	ひじき煮	きな粉 団子	カマスのフライ かけソース
にんじん しりしり	万願寺の ガーリック炒め																							
即席 漬け	さばの塩焼き																							
切干大根の ごま和え	ピリ辛 ごぼこん																							
みかん 缶	肉じゃが コロッケ																							
グリーン サラダ	梨ゼリー																							
コーン 炒め	ハムカツ																							
もやし炒め	ポテト サラダ																							
つぼ 漬け	油淋鶏																							
ごぼう サラダ	ひじき煮																							
きな粉 団子	カマスのフライ かけソース																							
<p>9日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>まめまめ サラダ</td> <td>ニラ入り 炒り卵</td> </tr> <tr> <td>みかん ゼリー</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中1年</p> 	まめまめ サラダ	ニラ入り 炒り卵	みかん ゼリー	揚げギョーザ	<p>10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>さつまいもの チーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>きゅうり 漬け</td> <td>厚揚げの ホイコウロウ</td> </tr> </table>	切干大根の あっさり ナムル	さつまいもの チーズ焼き	きゅうり 漬け	厚揚げの ホイコウロウ	<p>11日(金) 麦ごはん</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>コーンフライ</td> </tr> </table> <p>全曜日はおど りカレーの日</p> <p>ポーク カレー</p> 	イタリアン サラダ	レモン ゼリー	福神 漬け	コーンフライ	<p>14日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草と もやしの ナムル</td> <td>粉ふき芋</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>鶏のチリソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 若浦中</p>	ほうれん草と もやしの ナムル	粉ふき芋	チーズ	鶏のチリソース	<p>15日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>うずら 卵煮</td> <td>豚キムチ丼の具</td> </tr> </table> <p>ごはんのにせて食べよう</p> 	大根サラダ	みかん	うずら 卵煮	豚キムチ丼の具
まめまめ サラダ	ニラ入り 炒り卵																							
みかん ゼリー	揚げギョーザ																							
切干大根の あっさり ナムル	さつまいもの チーズ焼き																							
きゅうり 漬け	厚揚げの ホイコウロウ																							
イタリアン サラダ	レモン ゼリー																							
福神 漬け	コーンフライ																							
ほうれん草と もやしの ナムル	粉ふき芋																							
チーズ	鶏のチリソース																							
大根サラダ	みかん																							
うずら 卵煮	豚キムチ丼の具																							
<p>16日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツの ごまサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>ミニ グレープ ゼリー</td> <td>ちくわの 磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中2年</p>	キャベツの ごまサラダ	五目豆	ミニ グレープ ゼリー	ちくわの 磯辺揚げ	<p>17日(木) ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の 炒め煮</td> <td>ブロッコリーの ごま和え</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>エテカレイの 唐揚げ</td> </tr> </table> <p>骨付きのエテカレイの 唐揚げです。骨を上手 にとって食べましょう。</p> 	大根の 炒め煮	ブロッコリーの ごま和え	わらび餅	エテカレイの 唐揚げ	<p>18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>ごまじゃこ</td> </tr> <tr> <td>りんご ゼリー</td> <td>鶏の照り焼き</td> </tr> </table> <p>木の葉 丼の具</p> <p>ごはんのにせて食べよう</p> 	キャベツと 水菜の わかめ和え	ごまじゃこ	りんご ゼリー	鶏の照り焼き	<p>21日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ささみの ごまサラダ</td> <td>フルーツ 白玉</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>チャプチェ</td> </tr> </table>	ささみの ごまサラダ	フルーツ 白玉	肉みそ	チャプチェ	<p>22日(火) ごはん</p> <p>11月24日「和食の日」 いいにほんしょく</p> <table border="1"> <tr> <td>筑前煮</td> <td>小松菜の ごま和え</td> </tr> <tr> <td>たくわん</td> <td>さばの 西京焼き</td> </tr> </table> <p>すまし汁</p> <p>日本の食文 化を見直し、 和食を守り 伝えていく ことの大切 さを考える 日です。少 し先取りの 給食です。</p> 	筑前煮	小松菜の ごま和え	たくわん	さばの 西京焼き
キャベツの ごまサラダ	五目豆																							
ミニ グレープ ゼリー	ちくわの 磯辺揚げ																							
大根の 炒め煮	ブロッコリーの ごま和え																							
わらび餅	エテカレイの 唐揚げ																							
キャベツと 水菜の わかめ和え	ごまじゃこ																							
りんご ゼリー	鶏の照り焼き																							
ささみの ごまサラダ	フルーツ 白玉																							
肉みそ	チャプチェ																							
筑前煮	小松菜の ごま和え																							
たくわん	さばの 西京焼き																							
<p>24日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうと ツナのサラダ</td> <td>かぼちゃの チーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>佃煮 昆布</td> <td>豚肉の かりん揚げ</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中</p>	かんぴょうと ツナのサラダ	かぼちゃの チーズ焼き	佃煮 昆布	豚肉の かりん揚げ	<p>25日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーン サラダ</td> <td>ウイナー ポテト</td> </tr> <tr> <td>パン 缶</td> <td>大豆ドライ カレーの具</td> </tr> </table> <p>コンソメ スープ</p> <p>ごはんに入れて食べよう</p> 	コーン サラダ	ウイナー ポテト	パン 缶	大豆ドライ カレーの具	<p>28日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>ブロッ コリーの 昆布茶 和え</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中 加佐中</p> <p>マーボー 豆腐</p> 	春雨サラダ	みかん	ブロッ コリーの 昆布茶 和え	春巻き	<p>29日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の 煮物</td> <td>白菜の しそ和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>チキンカツレツ かけソース</td> </tr> </table> <p>油で揚げずにオイルをかけて オーブンで焼きます。揚げる よりヘルシーです。</p>	切干大根の 煮物	白菜の しそ和え	杏仁豆腐	チキンカツレツ かけソース	<p>30日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ベーコン炒め</td> <td>おからの 炒り煮</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>鮭の マヨネーズ焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中2年 加佐中</p>	小松菜の ベーコン炒め	おからの 炒り煮	黄桃缶	鮭の マヨネーズ焼き
かんぴょうと ツナのサラダ	かぼちゃの チーズ焼き																							
佃煮 昆布	豚肉の かりん揚げ																							
コーン サラダ	ウイナー ポテト																							
パン 缶	大豆ドライ カレーの具																							
春雨サラダ	みかん																							
ブロッ コリーの 昆布茶 和え	春巻き																							
切干大根の 煮物	白菜の しそ和え																							
杏仁豆腐	チキンカツレツ かけソース																							
小松菜の ベーコン炒め	おからの 炒り煮																							
黄桃缶	鮭の マヨネーズ焼き																							

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 (火)	876 kcal	さばの塩焼き	塩さば
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		万願寺のガーリック炒め	万願寺甘とう、玉ねぎ、豚肉、米油、酒、さとう、しょうゆ、みりん、ガーリックパウダー
2 (水)	821 kcal	即席漬け	白菜、塩、塩昆布
		こぎつねごはん	鶏挽肉、コーン、油揚げ、にんじん、さとう、しょうゆ、酒
		肉じゃがコロケ	(じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、牛肉、しょうゆ、さとう、パン粉)、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
		ピリ辛ごぼこん	こんにやく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
4 (金)	917 kcal	フルーツ	みかん缶
		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
		ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、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
7 (月)	861 kcal	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
		油淋鶏	鶏肉、しょうゆ、みりん、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、白ねぎ、酢、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
		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
8 (火)	913 kcal	漬け物	つぼ漬け
		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
		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
		ひじき煮	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
9 (水)	886 kcal	みそ汁	豆腐、白菜、わかめ、煮干し、みそ
		五目チャーハン	豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、中華の素、しょうゆ、塩、こしょう
		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
		まめまめサラダ	大豆、枝豆、キャベツ、コーン、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、酢
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、米油
10 (木)	854 kcal	みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		厚揚げのホイコウロウ	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、米油、片栗粉
		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
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		漬け物	きゅうり漬け
11 (金)	901 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
		コーンフライ	(とうもろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、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	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
14 (月)	855 kcal	鶏のチリソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、土生姜、ガーリックパウダー、玉ねぎ、豆板醤、ケチャップ、酒、しょうゆ
		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
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		チーズ	チーズ
15 (火)	794 kcal	豚キムチ丼の具	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		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
		フルーツ	みかん
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
16 (水)	810 kcal	鶏ごぼうごはん	鶏肉、ごぼう、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、青のり、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
17 (木)	833 kcal	ミニグレープゼリー	(ぶどう糖液糖、フルーツ果汁)
		エテカレイの唐揚げ	エテカレイ、片栗粉、米油
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、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
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
18 (金)	886 kcal	しそふりかけ	しそふりかけ
		木の葉丼の具	油揚げ、玉ねぎ、にんじん、卵、青ねぎ、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)
		キャベツと水菜のわかめ和え	キャベツ、水菜、塩、炊き込みわかめ
		ごまじやこ	いりごじゃこ、米油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん
21 (月)	935 kcal	りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、りんご果汁、さとう)
		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
		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、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
22 (火)	811 kcal	肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
		さばの西京焼き	さばみそ漬け
		筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、竹輪、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	たくわん
24 (木)	952 kcal	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
		豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		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
		かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、ミックスチーズ
25 (金)	826 kcal	佃煮昆布	佃煮昆布
		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
		フルーツ	パイ缶
28 (月)	835 kcal	コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、コンソメ、塩、こしょう
		マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、青ねぎ、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
29 (火)	834 kcal	ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		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
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、ゆかり
30 (水)	774 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		わかめごはん	炊き込みわかめ
		鮭のマヨネーズ焼き	鮭、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ
		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
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、青ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
フルーツ	黄桃缶		