

10 月中学校給食献立



舞鶴市立 中学校

<p>2日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>コーン炒り卵</td> </tr> <tr> <td>パイナップ</td> <td>ビビンバの具</td> </tr> </table> <p>♡</p>	春雨サラダ	コーン炒り卵	パイナップ	ビビンバの具	<p>3日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺と豚肉の炒め煮</td> <td>しんこ和え</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>さごしのピリッとソース</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	万願寺と豚肉の炒め煮	しんこ和え	わらび餅	さごしのピリッとソース	<p>4日(水) 梅ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>コロコロ大学芋</td> </tr> <tr> <td>こんにゃくのおかか煮</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table> <p>♡</p>	野菜炒め	コロコロ大学芋	こんにゃくのおかか煮	鶏肉の照り焼き	<p>5日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>かぼちゃのチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>厚揚げのホイコーロウ</td> </tr> </table> <p>給食なし 若浦中2年</p>	もやしとほうれん草のナムル	かぼちゃのチーズ焼き	杏仁豆腐	厚揚げのホイコーロウ	<p>6日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の煮物</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>アジの唐揚げ</td> </tr> </table> <p>給食なし 若浦中2年</p> <p>引き揚げの日 給食です</p> <p>カレー汁</p> <p>舞鶴のさかな</p>	切干大根の煮物	みかん	きゅうり漬	アジの唐揚げ
春雨サラダ	コーン炒り卵																							
パイナップ	ビビンバの具																							
万願寺と豚肉の炒め煮	しんこ和え																							
わらび餅	さごしのピリッとソース																							
野菜炒め	コロコロ大学芋																							
こんにゃくのおかか煮	鶏肉の照り焼き																							
もやしとほうれん草のナムル	かぼちゃのチーズ焼き																							
杏仁豆腐	厚揚げのホイコーロウ																							
切干大根の煮物	みかん																							
きゅうり漬	アジの唐揚げ																							
<p>10月7日は舞鶴引き揚げの日</p> <p>引揚援護局では戦地から舞鶴に引き揚げられた方々に栄養のある食事を提供しました。10月6日はその献立を再現した給食です。</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ました。</p> <p>舞鶴引き揚げの日 10/7</p>	<p>10日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごまサラダ</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>肉じゃがコロッケ</td> </tr> </table> <p>♡</p> <p>みそ汁</p>	キャベツのごまサラダ	きんぴらごぼう	みかんゼリー	肉じゃがコロッケ	<p>11日(水) ウィナーピラフ</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>豆のケチャップ煮</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>鶏肉のバジル焼き</td> </tr> </table> <p>♡</p>	ポパイサラダ	豆のケチャップ煮	黄桃缶	鶏肉のバジル焼き	<p>12日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>チンジャオロースー</td> <td>粉ふき芋</td> </tr> <tr> <td>ミニグレーゼリー</td> <td>かつおカツブロックリー</td> </tr> </table> <p>給食なし 城南中2年</p>	チンジャオロースー	粉ふき芋	ミニグレーゼリー	かつおカツブロックリー	<p>13日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マカロニサラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>給食なし 城南中2年</p> <p>コンソメスープ</p> <p>全曜日ほど カレーの日</p>	マカロニサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	パキパキきゅうり	ドライカレーの具				
キャベツのごまサラダ	きんぴらごぼう																							
みかんゼリー	肉じゃがコロッケ																							
ポパイサラダ	豆のケチャップ煮																							
黄桃缶	鶏肉のバジル焼き																							
チンジャオロースー	粉ふき芋																							
ミニグレーゼリー	かつおカツブロックリー																							
マカロニサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																							
パキパキきゅうり	ドライカレーの具																							
<p>16日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>ウィナーポテト</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬</td> <td>やきとり風</td> </tr> </table> <p>♡</p>	グリーンサラダ	ウィナーポテト	つぼ漬	やきとり風	<p>17日(火) 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>梅干し</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table> <p>♡</p>	もやし炒め	きゅうりのわかめ和え	梅干し	豚肉のかりん揚げ	<p>18日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>ニラ入り炒り卵</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>♡</p>	切干大根のあっさりナムル	フルーツ白玉	ニラ入り炒り卵	ちくわの磯辺揚げ	<p>19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>ごぼうチップス</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table> <p>♡</p>	かんぴょうとツナのサラダ	ごぼうチップス	みかん缶	さばのみそ煮	<p>20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</td> <td>ハムカツ</td> </tr> </table> <p>全曜日ほど カレーの日</p> <p>秋のカレー</p>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	福神漬	ハムカツ
グリーンサラダ	ウィナーポテト																							
つぼ漬	やきとり風																							
もやし炒め	きゅうりのわかめ和え																							
梅干し	豚肉のかりん揚げ																							
切干大根のあっさりナムル	フルーツ白玉																							
ニラ入り炒り卵	ちくわの磯辺揚げ																							
かんぴょうとツナのサラダ	ごぼうチップス																							
みかん缶	さばのみそ煮																							
イタリアンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬	ハムカツ																							
<p>23日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>給食なし 城南中</p> <p>マーボー豆腐</p>	コーンサラダ	みかん	枝豆	春巻き	<p>24日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>ピリ辛ごぼこん</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>豚肉の生姜炒め</td> </tr> </table> <p>♡</p>	ポテトサラダ	ピリ辛ごぼこん	きな粉団子	豚肉の生姜炒め	<p>25日(水) きのごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のベーコン炒め</td> <td>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>パイナップ</td> <td>白身魚のごまみそ焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中</p> <p>♡</p>	小松菜のベーコン炒め	のり豆ポテト	パイナップ	白身魚のごまみそ焼き	<p>26日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>梨ゼリー</td> </tr> <tr> <td>ブロックリーの昆布茶和え</td> <td>とんかつ</td> </tr> </table> <p>♡</p> <p>たまご丼の具</p> <p>ごはんのにせて食べよう。</p>	ツナサラダ	梨ゼリー	ブロックリーの昆布茶和え	とんかつ	<p>27日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポークビーンズ</td> <td>コーンスローサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>タンドリーチキン</td> </tr> </table>	ポークビーンズ	コーンスローサラダ	チーズ	タンドリーチキン
コーンサラダ	みかん																							
枝豆	春巻き																							
ポテトサラダ	ピリ辛ごぼこん																							
きな粉団子	豚肉の生姜炒め																							
小松菜のベーコン炒め	のり豆ポテト																							
パイナップ	白身魚のごまみそ焼き																							
ツナサラダ	梨ゼリー																							
ブロックリーの昆布茶和え	とんかつ																							
ポークビーンズ	コーンスローサラダ																							
チーズ	タンドリーチキン																							
<p>30日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺とこんにゃくの炒め煮</td> <td>キャベツのしそ和え</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>ツパスの竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>♡</p> <p>みそ汁</p> <p>舞鶴のさかな</p>	万願寺とこんにゃくの炒め煮	キャベツのしそ和え	うずら卵煮	ツパスの竜田揚げ	<p>31日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>スイートポテト</td> <td>大根サラダ</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>チキンライスの具</td> </tr> </table> <p>10月31日は“ハロウィン”</p> <p>かぼちゃのポターージュ</p>	スイートポテト	大根サラダ	コーン炒め	チキンライスの具	<p>献立作りに挑戦! ~心を込めて考えました~</p> <p>♡ マークが採用献立です</p> <p>7月に城南中学校の1年生が、食育の授業で給食ができるまでの様子を学習し、そのあと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。近くの席の友だちと相談したり、でき上がった献立を発表したりと楽しく悩みながら献立を完成させました。「献立を考えるのがすごく難しかった。私はこれまで給食を残していたけど、いろんな人が関わり合って作ってくれているので、これからは感謝して食べたいです。(Mさん)」</p> <p>その中から優秀な献立を10~11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。</p>														
万願寺とこんにゃくの炒め煮	キャベツのしそ和え																							
うずら卵煮	ツパスの竜田揚げ																							
スイートポテト	大根サラダ																							
コーン炒め	チキンライスの具																							



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
2 (月)	811 kcal	ビビンバの具	豚肉、太もやし、ごぼう、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、米油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		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
		コーン炒り卵	卵、コーン、塩、こしょう、米油
		フルーツ	パイナップル
3 (火)	874 kcal	さごしのピリツとソース	さごし、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		万願寺と豚肉の炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにゃく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		しんこ和え	きゅうり、キャベツ、たくあん、塩、ごま
4 (水)	832 kcal	わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
		梅ごぼん	カリカリ梅
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		野菜炒め	豚肉、もやし、キャベツ、にんじん、米油、塩、こしょう、中華の素
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
5 (木)	850 kcal	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味
		厚揚げのホイウロウ	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
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、ミックスチーズ、塩、こしょう
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
6 (金)	780 kcal	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
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、だしの素、しょうゆ、酒、みりん
		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
10 (火)	819 kcal	肉じゃがコロック	(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
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、ごまドレッシング、塩、こしょう
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		みそ汁	玉ねぎ、麩、カットわかめ、煮干し、みそ
11 (水)	838 kcal	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
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、ノンエッグマヨネーズ、バジル粉
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		豆のケチャップ煮	大豆、にんじん、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		フルーツ	黄桃缶
12 (木)	846 kcal	かつおカツ、ブロッコリー	(かつお、パン粉、小麦粉)、米油、ブロッコリー、昆布茶
		チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、米油、ガーリックパウダー、酒、さとう、しょうゆ、中華の素、豆板醤
		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)
13 (金)	868 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、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
		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
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
		バキバキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
16 (月)	851 kcal	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
		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
		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
		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
		漬け物	つぼ漬け
17 (火)	829 kcal	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
		もやし炒め	にら、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		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
		梅干し	梅干し

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
18 (水)	801 kcal	キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、キムチ、米油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		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、しょうゆ、ごま油、塩
		フルーツ白玉	白玉団子、パイナップル
19 (木)	857 kcal	ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、塩、こしょう、米油
		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
		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
20 (金)	909 kcal	ごぼうチップス	ごぼう、米油、塩
		フルーツ	みかん缶
		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、カレールウ、カレー粉、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
		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
23 (月)	893 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
		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
		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
		コーンサラダ	キャベツ、コーン、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
24 (火)	927 kcal	フルーツ	みかん
		枝豆	枝豆、塩
		豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
		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
		ピリ辛ごぼこん	ごぼう、こんにゃく、米油、さとう、みりん、しょうゆ、一味
25 (水)	843 kcal	きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		きのこごはん	えのきだけ、しめじ、鶏肉、油揚げ、しょうゆ、酒
		白身魚のごまみそ焼き	白身魚、赤みそ、みりん、酒、ごま
		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
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、米油、塩、青のり
26 (木)	951 kcal	フルーツ	パイナップル
		たまご丼の具	玉ねぎ、にんじん、卵、ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、さとう、片栗粉
		とんかつ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、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
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
27 (金)	813 kcal	ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		タンドリーチキン	鶏肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、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
30 (月)	821 kcal	ツバスの竜田揚げ	ツバス、竜田揚げ粉、米油
		万願寺とこんにゃくの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにゃく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ、塩
		キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、しそふりかけ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		みそ汁	豆腐、カットわかめ、油揚げ、煮干し、みそ
31 (火)	884 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)
		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
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
		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