



<p>3日(月) 午前授業のため、給食なし</p>	<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 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>	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>引き揚げの日給食です</p> <p>カレー汁</p>	きんぴらごぼう	みかん	きゅうり漬け	アジの唐揚げ				
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) スポーツの日</p> <p>スポーツの日</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> <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>	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)ウイナーピラフ</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table>	グリーンサラダ	オレンジ	コーン炒め	スペイン風バイクドエッグ	<p>13日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごま和え</td> <td>コロコロ大学芋</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	コロコロ大学芋	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>中華井の具</p>	ほうれん草ともやしのナムル	枝豆	杏仁豆腐	春巻き				
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																							
グリーンサラダ	オレンジ																							
コーン炒め	スペイン風バイクドエッグ																							
キャベツのごま和え	コロコロ大学芋																							
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>	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)きのこごはん</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ばってできるもので、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> <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>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</td> </tr> </table> <p>10月31日は「ハロウィン」</p> <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
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																							

～スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋～

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。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。



～引き揚げの日給食～

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) 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。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。



「まごわやさしい」とは…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。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。



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
4 (火)	875 kcal	ブルコギ	豚肉、さとう、酒、しょうゆ、片栗粉、ねぎ、ガーリックパウダー、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、にんじん、みりん、こしょう、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
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、米油、しょうゆ、さとう
		フルーツ	パイン缶
5 (水)	774 kcal	さつまいもごはん	さつまいも、米油、塩、しょうゆ、酒
		さわらのみそマヨ焼き	さわら、ノンエッグマヨネーズ、みそ
		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
		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
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
6 (木)	880 kcal	ごまザンギ	鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、卵、片栗粉、ごま、米油
		ひじきと万願寺のピリ辛炒め	ひじき、豚肉、にんじん、万願寺甘とう、土生姜、米油、豆板醤、さとう、しょうゆ
		白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、ゆかり
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
7 (金)	790 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
		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
		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
11 (火)	931 kcal	鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、マーマレード、しょうゆ、酒、ケチャップ
		マセドアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		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
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
12 (水)	843 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
		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、鶏ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、ケチャップ
		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
		フルーツ	オレンジ
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
13 (木)	876 kcal	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
		キャベツのごま和え	キャベツ、ほうれん草、にんじん、ごま、しょうゆ、さとう
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
		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
14 (金)	782 kcal	中華丼の具	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、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
		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、塩、しょうゆ、ごま油
		枝豆	枝豆、塩
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
17 (月)	823 kcal	肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、ハム、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
		フルーツ	みかん缶

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
18 (火)	834 kcal	さごしの万願寺ソースかけ	さごし、片栗粉、米油、万願寺甘とう、土生姜、しょうゆ、さとう、酢、豆板醤
		なす入りナポリタン	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、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
19 (水)	886 kcal	きのこごはん	えのきだけ、しめじ、鶏肉、油揚げ、しょうゆ、酒
		ちくわのもみじ揚げ	ちくわ、にんじん、小麦粉、米油
		玉ねぎの卵とじ	玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、さとう、みりん
		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
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
20 (木)	828 kcal	鮭の塩焼き	塩鮭
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
		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
		肉みそ	豚ひき肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
21 (金)	921 kcal	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
		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、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
		イタリアンサラダ	赤パブリカ、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
24 (月)	847 kcal	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
		まごわやさしいみそ煮込み	ごぼう、里芋、干しいたけ、にんじん、大豆、こんにゃく、みそ、さとう、しょうゆ、みりん
		しんこ和え	きゅうり、キャベツ、たくわん、塩、ごま
		フルーツ	黄桃缶
25 (火)	909 kcal	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
		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、ごま油)、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	みかん
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
26 (水)	773 kcal	ひじきごはん	ひじき、油揚げ、干しいたけ、にんじん、さとう、しょうゆ、みりん
		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
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		みたらし団子	白玉団子、しょうゆ、さとう、みりん、片栗粉
27 (木)	788 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米油、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
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、かつお節、しょうゆ
		漬け物	つぼ漬け
28 (金)	919 kcal	チキンライス	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)
		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
		フライビーンズ	大豆、片栗粉、米油、塩
		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