







	<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</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>3日(木) 文化の日</p>  <p>文化の日</p>	<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> 	グリーン サラダ	梨ゼリー	コーン 炒め	ハムカツ								
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																							
<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>つば 漬け</td> <td>油淋鶏</td> </tr> </table>	もやし炒め	ポテト サラダ	つば 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</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	<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> 	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>全曜日はど カレーの日</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
もやし炒め	ポテト サラダ																							
つば 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																							
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																							
<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>	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>ごはんにのせて食べよう</p> 	大根サラダ	みかん	うずら 卵煮	豚キムチ丼の具	<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>2年生 校外学習</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</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>ごはんにのせて食べよう</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
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																							
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																							
<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> <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>  	筑前煮	小松菜の ごま和え	たくわん	さばの 西京焼き	<p>23日(水) 勤労感謝の日</p>  <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かびょうと 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>	かびょうと 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>ウインナー ポテト</td> </tr> <tr> <td>パイン 缶</td> <td>大豆ドライ カレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはんに混ぜて食べよう</p>  <p>全曜日はど カレーの日</p>	コーン サラダ	ウインナー ポテト	パイン 缶	大豆ドライ カレーの具				
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																							
かびょうと 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	ウインナー ポテト																							
パイン 缶	大豆ドライ カレーの具																							
<p><b>11月24日「和食の日」</b> いいにほんしょく</p> <p>「和食 - 日本人の伝統的な食文化」が平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。11月24日は「日本の食文化を見直し、和食の保護と継承の大切さについて考える日」とされています。和食の味わいの中で最も重要なのが「だし」です。給食では、舞鶴産の魚と、だしを味わう和食献立が登場します。</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>	<p>28日(月) 期末テスト1日目</p> <p>29日(火) 期末テスト2日目</p> <p>2学期しめくくりのテスト！頑張りましょう！！</p> <p>テストの3日目は給食あり・部活動ありです◎</p> 		<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>	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																
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
		即席漬け	白菜、塩、塩昆布
2 (水)	821 kcal	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
		肉じゃがコロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、牛肉、しょうゆ、さとう、パン粉、卵)、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	こんにゃく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
		フルーツ	みかん缶
4 (金)	917 kcal	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
		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
7 (月)	861 kcal	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
		漬け物	つぼ漬け
8 (火)	913 kcal	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
		みそ汁	豆腐、白菜、わかめ、煮干し、みそ
9 (水)	886 kcal	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
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
10 (木)	854 kcal	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	(ブドウ糖液糖、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

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
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
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、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
17 (木)	833 kcal	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、てんぷん、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
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん
21 (月)	935 kcal	りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、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、こんにゃく、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、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
30 (水)	774 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
		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