

10 月中学校給食献立



舞鶴市立和田中学校

<p>10月7日は舞鶴引き揚げの日 昭和20年から13年間、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4日はその献立を再現した給食です。 栄養不足を補うため、おかずの味付けは甘めにしていました。</p> 	<p>1日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table> 	小松菜のごま和え	きんぴらごぼう	みかんゼリー	鶏の唐揚げ	<p>2日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんしりしり</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table> 	にんじんしりしり	きゅうりのわかめ和え	ミニトマト	揚げギョーザ	<p>3日(木) ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>マカロニサラダ</td> <td>万願寺とこんにゃくの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>サイダーゼリー</td> <td>ハンバーグ和風きのこソース</td> </tr> </table> 	マカロニサラダ	万願寺とこんにゃくの炒め煮	サイダーゼリー	ハンバーグ和風きのこソース	<p>4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>いわしのかば焼き</td> </tr> </table> <p>引き揚げの日給食です</p> 	切干大根の煮物	みかん	きゅうり漬	いわしのかば焼き				
小松菜のごま和え	きんぴらごぼう																							
みかんゼリー	鶏の唐揚げ																							
にんじんしりしり	きゅうりのわかめ和え																							
ミニトマト	揚げギョーザ																							
マカロニサラダ	万願寺とこんにゃくの炒め煮																							
サイダーゼリー	ハンバーグ和風きのこソース																							
切干大根の煮物	みかん																							
きゅうり漬	いわしのかば焼き																							
<p>7日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>杏仁豆腐</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>テジブルコギ</td> </tr> </table> <p>新メニュー</p>	大根サラダ	杏仁豆腐	肉みそ	テジブルコギ	<p>8日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>枝豆</td> </tr> <tr> <td>こんにゃくの炒め煮</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>中華丼の具</p>  <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	キャベツと水菜のごまサラダ	枝豆	こんにゃくの炒め煮	ちくわの磯辺揚げ	<p>9日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table> 	もやしとほうれん草のナムル	五目豆	わらび餅	白身魚のピリ辛焼き	<p>10日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>パン缶</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table> 	グリーンサラダ	ひじきの煮物	パン缶	豚肉のかりん揚げ	<p>11日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>りんごゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コーンフライ</td> </tr> </table> <p>全曜日ほどカレーの日</p>  <p>チキンカレー</p>	イタリアンサラダ	りんごゼリー	福神漬	コーンフライ
大根サラダ	杏仁豆腐																							
肉みそ	テジブルコギ																							
キャベツと水菜のごまサラダ	枝豆																							
こんにゃくの炒め煮	ちくわの磯辺揚げ																							
もやしとほうれん草のナムル	五目豆																							
わらび餅	白身魚のピリ辛焼き																							
グリーンサラダ	ひじきの煮物																							
パン缶	豚肉のかりん揚げ																							
イタリアンサラダ	りんごゼリー																							
福神漬	コーンフライ																							
<p>献立作りに挑戦! 6月に青葉中学校の1年生が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、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。班で相談したり、でき上がったこだわりの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。(下に続く)</p>	<p>15日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>切干大根のごま和え</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>豚肉の生姜炒め</td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	じゃがいものチーズ焼き	切干大根のごま和え	ブロッコリー	豚肉の生姜炒め	<p>16日(水) キムチチャーハン</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>きな粉団子</td> <td>鶏の照り焼き</td> </tr> </table> 	ツナサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	きな粉団子	鶏の照り焼き	<p>17日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>青菜炒め</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table> <p>豆腐のみそ汁</p> 	ポテトサラダ	青菜炒め	うずら卵煮	さばの塩焼き	<p>18日(金) 麦ごはん</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>ミニヨーグルトゼリー</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>全曜日ほどカレーの日</p>  <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	まめまめサラダ	ニラ入り炒り卵	ミニヨーグルトゼリー	ドライカレーの具				
じゃがいものチーズ焼き	切干大根のごま和え																							
ブロッコリー	豚肉の生姜炒め																							
ツナサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																							
きな粉団子	鶏の照り焼き																							
ポテトサラダ	青菜炒め																							
うずら卵煮	さばの塩焼き																							
まめまめサラダ	ニラ入り炒り卵																							
ミニヨーグルトゼリー	ドライカレーの具																							
<p>21日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとちくわのサラダ</td> <td>ピリ辛ごぼこん</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>肉団子の野菜あんかけ</td> </tr> </table>	かんぴょうとちくわのサラダ	ピリ辛ごぼこん	ブロッコリー	肉団子の野菜あんかけ	<p>22日(火) ごはん、かつおふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>きのこのナポリタン</td> <td>レモンサラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>タンドリーチキン</td> </tr> </table>	きのこのナポリタン	レモンサラダ	チーズ	タンドリーチキン	<p>23日(水) 梅ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>おからの炒り煮</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>さんまのかば焼き</td> </tr> </table>	もやし炒め	おからの炒り煮	黄桃缶	さんまのかば焼き	<p>24日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーサラダ</td> <td>粉ふき芋</td> </tr> <tr> <td>ミニ青りんごゼリー</td> <td>厚揚げのホイコウロウ</td> </tr> </table>	ブロッコリーサラダ	粉ふき芋	ミニ青りんごゼリー	厚揚げのホイコウロウ	<p>25日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>梨ゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</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>	コーンサラダ	梨ゼリー	福神漬	かぼちゃ挽肉フライ
かんぴょうとちくわのサラダ	ピリ辛ごぼこん																							
ブロッコリー	肉団子の野菜あんかけ																							
きのこのナポリタン	レモンサラダ																							
チーズ	タンドリーチキン																							
もやし炒め	おからの炒り煮																							
黄桃缶	さんまのかば焼き																							
ブロッコリーサラダ	粉ふき芋																							
ミニ青りんごゼリー	厚揚げのホイコウロウ																							
コーンサラダ	梨ゼリー																							
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ																							
<p>28日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>ひじきと万願寺のピリ辛炒め</td> </tr> <tr> <td>レモンゼリー</td> <td>油淋鶏</td> </tr> </table> 	切干大根のあっさりナムル	ひじきと万願寺のピリ辛炒め	レモンゼリー	油淋鶏	<p>29日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>  	春雨サラダ	みかん	コーン炒め	春巻き	<p>30日(水) きのごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>ココロ大学芋</td> </tr> <tr> <td>白菜のしそ和え</td> <td>白身魚のごまみそ焼き</td> </tr> </table>	野菜炒め	ココロ大学芋	白菜のしそ和え	白身魚のごまみそ焼き	<p>31日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>ウィンナーポテト</td> </tr> <tr> <td>ミルクレープ</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>10月31日は“ハロウィン”</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	ごぼうサラダ	ウィンナーポテト	ミルクレープ	チキンライスの具	<p>(つづき) 青葉中の1年生が組み合わせを考えてくれた献立を、10、11月に実施します。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> <p>マークが採用献立です</p>				
切干大根のあっさりナムル	ひじきと万願寺のピリ辛炒め																							
レモンゼリー	油淋鶏																							
春雨サラダ	みかん																							
コーン炒め	春巻き																							
野菜炒め	ココロ大学芋																							
白菜のしそ和え	白身魚のごまみそ焼き																							
ごぼうサラダ	ウィンナーポテト																							
ミルクレープ	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
1 (火)	783 kcal	鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、油
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
2 (水)	759 kcal	みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		五目チャーハン	豚肉、しょうゆ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素
		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)、油
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、たきこみわかめ
3 (木)	794 kcal	ミニトマト	ミニトマト
		ハンバーグ和風きのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜) 玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、酢、塩、こしょう
		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、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		サイダーゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、レモン果汁)
4 (金)	765 kcal	しそふりかけ	しそふりかけ
		いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		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
		フルーツ	みかん
		漬け物	きゅうり漬け
7 (月)	761 kcal	カレー汁	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、塩、さとう、カレー粉、米粉
		テジブルコギ	豚肉、さとう、酒、しょうゆ、片栗粉、ガーリックパウダー、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ニラ みりん、こしょう、油
		大根サラダ	大根、ちくわ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、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)
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、土生姜、赤みそ、さとう、油、ごま
8 (火)	761 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、油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、油
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、ごまドレッシング、塩、こしょう
		枝豆	枝豆、塩
		こんにゃくの炒め煮	こんにゃく、油、さとう、しょうゆ、一味
9 (水)	759 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、油、しょうゆ、酒、さとう、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
		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、しょうゆ、ごま油
		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
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
10 (木)	859 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、さとう
		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
		ひじきの煮物	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
		フルーツ	パイナップル
		チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
11 (金)	864 kcal	コーンフライ	(とうもろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、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
		りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、りんご果汁)
		漬け物	福神漬け
		豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、油、土生姜、しょうゆ、酒、さとう、みりん、片栗粉
15 (火)	780 kcal	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
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、さとう、しょうゆ、ごま
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、キムチ、油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
16 (水)	801 kcal	ツナサラダ	ツナ、キャベツ、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、油、しょうゆ、さとう
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
17 (木)	834 kcal	さばの塩焼き	さば、塩
		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
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
18 (金)	756 kcal	うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、カットわかめ、豆腐、煮干し、みそ
		ドライカレーの具	豚挽肉、大豆ミート、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレー粉、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、油、コンソメ
		まめめサラダ	大豆、枝豆、キャベツ、コーン、塩、こしょう、酢、ノンエッグマヨネーズ
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、油
21 (月)	758 kcal	ミニヨーグルトゼリー	(ブドウ糖液糖、発酵乳、脱脂粉乳、さとう)
		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)、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
		かんぴょうとちくわのサラダ	かんぴょう、ちくわ、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
		ピリ辛ごぼこん	ごぼう、こんにゃく、油、さとう、みりん、しょうゆ、一味
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
22 (火)	785 kcal	タンダリーチキン	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
		きのこのナポリタン	スパゲティ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、しめじ、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
		レモンサラダ	キャベツ、きゅうり、油、レモン汁、酢、塩、こしょう
		チーズ	チーズ
		かつおふりかけ	(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
23 (水)	770 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		さんまのかば焼き	さんま、片栗粉、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		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、油
		おからの炒り煮	おから、油揚げ、ねぎ、にんじん、油、さとう、しょうゆ、みりん
		フルーツ	黄桃缶
24 (木)	711 kcal	厚揚げのホイオウロウ	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、油、片栗粉
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
		秋のカレー	豚挽肉、じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、油、カレー粉、さとう、コンソメ
25 (金)	878 kcal	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)、油
		コーンサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、油、酢、塩、こしょう
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
		油淋鶏	鶏肉、塩、酒、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、白ねぎ、酢、さとう、しょうゆ
28 (月)	808 kcal	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
		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、油、豆板醤、さとう、しょうゆ、みりん
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		マボロ豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、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)、油
29 (火)	905 kcal	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
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油
		きのこごはん	えのきだけ、干しいたけ、鶏肉、しょうゆ、さとう、酒
		白身魚のごまみそ焼き	白身魚、赤みそ、みりん、酒、ごま
30 (水)	709 kcal	野菜炒め	豚肉、もやし、キャベツ、にんじん、油、塩、こしょう、中華の素
		コロコロ大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ
		白菜のしそ和え	白菜、塩、しそふりかけ
		チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
31 (木)	843 kcal	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、油
		ミルクレープ	(小麦粉、卵、マーガリン、さとう、乳、大豆)
		かぼちゃのポターージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳