



<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>ピビンパの具</td> </tr> </table> <p>♡</p>	春雨サラダ	コーン炒り卵	パイナップ	ピビンパの具	<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>ココロコ大学芋</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	ココロコ大学芋	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 若満中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 若満中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	ピビンパの具																							
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	ココロコ大学芋																							
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てこ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>肉じゃがコロック</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	肉じゃがコロック	<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>かつおカツブロッコリー</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	かつおカツブロッコリー	<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	肉じゃがコロック																							
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	かつおカツブロッコリー																							
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>ウィンナーポテト</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	ウィンナーポテト	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	ウィンナーポテト																							
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>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>とんかつ</td> </tr> </table> <p>♡</p> <p>たまご丼の具</p> <p>ごはんのせて食べよう。</p>	ツナサラダ	梨ゼリー	ブロッコリーの昆布茶和え	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>コールスローサラダ</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	コールスローサラダ	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																							
ブロッコリーの昆布茶和え	とんかつ																							
ポークビーンズ	コールスローサラダ																							
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>ツバスの竜田揚げ</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	ツバスの竜田揚げ	<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、でき上がったか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。「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、いろいろな人が関わり合って作ってくださっているので、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	ツバスの竜田揚げ																							
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																							

