

<p>1日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいもの チーズ焼き</td> <td>ほうれん草の ごま和え</td> </tr> <tr> <td>竹輪の 炒め煮</td> <td>厚揚げの ホイコウロウ</td> </tr> </table>	さつまいもの チーズ焼き	ほうれん草の ごま和え	竹輪の 炒め煮	厚揚げの ホイコウロウ	<p>2日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>きな粉 団子</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table> <p>かきたま汁</p>	ごぼうサラダ	五目豆	きな粉 団子	さばのみそ煮	<p>3日(水)きのこごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ごま和え</td> <td>ココロ ポテト</td> </tr> <tr> <td>こんにゃくの おかか煮</td> <td>さごしの 万願寺ソースかけ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	小松菜の ごま和え	ココロ ポテト	こんにゃくの おかか煮	さごしの 万願寺ソースかけ	<p>4日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の 煮物</td> <td>キャベツの ゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>豚肉の チーズパン粉焼き かけソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 2年</p>	切干大根の 煮物	キャベツの ゆかり和え	佃煮昆布	豚肉の チーズパン粉焼き かけソース	<p>5日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスロー サラダ</td> <td>マスカット ゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>給食なし 2年</p> <p>全曜日ほど カレーの日</p> <p>チキン カレー</p>	コールスロー サラダ	マスカット ゼリー	福神漬け	コロッケ
さつまいもの チーズ焼き	ほうれん草の ごま和え																							
竹輪の 炒め煮	厚揚げの ホイコウロウ																							
ごぼうサラダ	五目豆																							
きな粉 団子	さばのみそ煮																							
小松菜の ごま和え	ココロ ポテト																							
こんにゃくの おかか煮	さごしの 万願寺ソースかけ																							
切干大根の 煮物	キャベツの ゆかり和え																							
佃煮昆布	豚肉の チーズパン粉焼き かけソース																							
コールスロー サラダ	マスカット ゼリー																							
福神漬け	コロッケ																							
<p>8日(月)</p> <p>体育の日</p>	<p>9日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>揚げ しゅうまい</td> <td>もやし のナムル</td> </tr> <tr> <td>ナタデ ココ</td> <td>プルコギ</td> </tr> </table>	揚げ しゅうまい	もやし のナムル	ナタデ ココ	プルコギ	<p>10日(水)大豆ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんと ツナの卵とじ</td> <td>ブロッコリー のおかか和え</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>いわしの ごまフライ キャベツ ソース</td> </tr> </table> <p>10月10日は目の愛護 デーです。大豆や魚、緑 黄色野菜は、目の健康に 役立つ食べ物です。</p>	にんじんと ツナの卵とじ	ブロッコリー のおかか和え	わらび餅	いわしの ごまフライ キャベツ ソース	<p>11日(木)</p> <p>中心テスト</p>	<p>12日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ひじきの煮物</td> <td>ウイナー ポテト</td> </tr> <tr> <td>きゅうり 漬け</td> <td>鮭の マヨカレー焼き</td> </tr> </table> <p>全曜日ほど カレーの日</p> <p>みそ汁</p>	ひじきの煮物	ウイナー ポテト	きゅうり 漬け	鮭の マヨカレー焼き								
揚げ しゅうまい	もやし のナムル																							
ナタデ ココ	プルコギ																							
にんじんと ツナの卵とじ	ブロッコリー のおかか和え																							
わらび餅	いわしの ごまフライ キャベツ ソース																							
ひじきの煮物	ウイナー ポテト																							
きゅうり 漬け	鮭の マヨカレー焼き																							
<p>15日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>なす入り ナポリタン</td> <td>グリーン サラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ささみカツ ブロッコリー かけソース</td> </tr> </table> <p>わかめ スープ</p>	なす入り ナポリタン	グリーン サラダ	チーズ	ささみカツ ブロッコリー かけソース	<p>16日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>杏仁豆腐</td> </tr> <tr> <td>ごま じゃこ</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>中華丼</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	春雨サラダ	杏仁豆腐	ごま じゃこ	竹輪の磯辺揚げ	<p>17日(水)ウズベキスタン風ピラフ</p> <table border="1"> <tr> <td>ポーク ビーンズ</td> <td>キャベツの サラダ</td> </tr> <tr> <td>レモン ゼリー</td> <td>鶏肉の香草焼き</td> </tr> </table> <p>本場の「フロフ」 より香辛料と油 を控えめに、 給食用にアレン ジしています。牛 肉とにんじんが たっぷり入ったピ ラフです。</p>	ポーク ビーンズ	キャベツの サラダ	レモン ゼリー	鶏肉の香草焼き	<p>18日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>万願寺甘とう の炒め煮</td> </tr> <tr> <td>野沢菜 漬け</td> <td>揚げさばの おろしかけ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p> <p>新メニュー!</p>	ポテトサラダ	万願寺甘とう の炒め煮	野沢菜 漬け	揚げさばの おろしかけ	<p>19日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ハムサラダ</td> <td>フルーツ ミックス</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃ ひき肉フライ</td> </tr> </table> <p>全曜日ほど カレーの日</p> <p>秋の カレー</p>	ハムサラダ	フルーツ ミックス	福神漬け	かぼちゃ ひき肉フライ
なす入り ナポリタン	グリーン サラダ																							
チーズ	ささみカツ ブロッコリー かけソース																							
春雨サラダ	杏仁豆腐																							
ごま じゃこ	竹輪の磯辺揚げ																							
ポーク ビーンズ	キャベツの サラダ																							
レモン ゼリー	鶏肉の香草焼き																							
ポテトサラダ	万願寺甘とう の炒め煮																							
野沢菜 漬け	揚げさばの おろしかけ																							
ハムサラダ	フルーツ ミックス																							
福神漬け	かぼちゃ ひき肉フライ																							
<p>22日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の コーン炒め</td> <td>ピリ辛 ごぼこん</td> </tr> <tr> <td>フライ ビーンズ</td> <td>スペイン風 バイクドエッグ</td> </tr> </table> <p>新メニュー!</p>	小松菜の コーン炒め	ピリ辛 ごぼこん	フライ ビーンズ	スペイン風 バイクドエッグ	<p>23日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の ごま和え</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>白菜 キムチ</td> <td>春巻き ブロッコリー</td> </tr> </table> <p>マーボー 豆腐</p>	切干大根の ごま和え	みかん	白菜 キムチ	春巻き ブロッコリー	<p>24日(水)さつまいもごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根と こんにゃくの 炒め煮</td> <td>ひじきサラダ</td> </tr> <tr> <td>肉団子の ケチャップ あん</td> <td>さんまの塩焼き</td> </tr> </table> <p>今が旬の秋 刀魚。骨を 上手にとって 食べましょう。</p>	大根と こんにゃくの 炒め煮	ひじきサラダ	肉団子の ケチャップ あん	さんまの塩焼き	<p>25日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの うま煮</td> <td>野沢菜和え</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>豚肉の かりん揚げ</td> </tr> </table>	じゃがいもの うま煮	野沢菜和え	枝豆	豚肉の かりん揚げ	<p>26日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>マセドアン サラダ</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>タンドリー チキン</td> </tr> </table> <p>全曜日ほど カレーの日</p> <p>卵スープ</p>	もやし炒め	マセドアン サラダ	パイン缶	タンドリー チキン
小松菜の コーン炒め	ピリ辛 ごぼこん																							
フライ ビーンズ	スペイン風 バイクドエッグ																							
切干大根の ごま和え	みかん																							
白菜 キムチ	春巻き ブロッコリー																							
大根と こんにゃくの 炒め煮	ひじきサラダ																							
肉団子の ケチャップ あん	さんまの塩焼き																							
じゃがいもの うま煮	野沢菜和え																							
枝豆	豚肉の かりん揚げ																							
もやし炒め	マセドアン サラダ																							
パイン缶	タンドリー チキン																							
<p>27日(土)ごはん</p> <p>城北祭</p> <table border="1"> <tr> <td>チャプチェ</td> <td>ブロッコリー のごま和え</td> </tr> <tr> <td>みかん ゼリー</td> <td>ミンチカツ キャベツ ソース</td> </tr> </table>	チャプチェ	ブロッコリー のごま和え	みかん ゼリー	ミンチカツ キャベツ ソース	<p>29日(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>30日(火)ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げの 卵とじ</td> <td>白菜の 塩昆布和え</td> </tr> <tr> <td>金時豆の 甘煮</td> <td>シイラの 甘酢あんかけ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	油揚げの 卵とじ	白菜の 塩昆布和え	金時豆の 甘煮	シイラの 甘酢あんかけ	<p>31日(水)コーンピラフ</p> <table border="1"> <tr> <td>スイート ポテト</td> <td>イタリアン サラダ</td> </tr> <tr> <td>うすら 卵煮</td> <td>ハンバーグ きのこソース</td> </tr> </table> <p>10月31日は 「ハロウィン」</p>	スイート ポテト	イタリアン サラダ	うすら 卵煮	ハンバーグ きのこソース	<p>～ウズベキスタン給食～</p> <p>小学校でも取り組んでいるウズベキスタン給食を10月17日(木)に実施します。オリンピック・パラリンピックのホストタウンとして、また引き揚げの歴史から舞鶴とつながりのあるウズベキスタンに、思いをはせてみてください。</p> <p>～今月の地産地消～</p> <p>○さごし ○シイラ ○万願寺甘とう</p>								
チャプチェ	ブロッコリー のごま和え																							
みかん ゼリー	ミンチカツ キャベツ ソース																							
油揚げの 卵とじ	白菜の 塩昆布和え																							
金時豆の 甘煮	シイラの 甘酢あんかけ																							
スイート ポテト	イタリアン サラダ																							
うすら 卵煮	ハンバーグ きのこソース																							