



<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 ホイコーロウ</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 ホイコーロウ	<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) きのごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ごま和え</td> <td>コロコロ ポテト</td> </tr> <tr> <td>こんにやく 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	コロコロ ポテト	こんにやく 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>	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</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>チキン カレー</p> <p>全曜日はど カレーの日</p>	コールスロー サラダ	マスカット ゼリー	福神漬	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 ホイコーロウ																							
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	コロコロ ポテト																							
こんにやく 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	コロッケ																							
<p>10月10日は「目の愛護デー」</p> <p>目によい栄養素</p> <p>・アントシアニン 青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげ ます。 (多く含む食品:ブルーベリー、カシス、 黒豆、なす、赤しそ)</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) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>かぼちゃの そぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>ミニ ゼリー</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table>	コーンサラダ	かぼちゃの そぼろ煮	ミニ ゼリー	鶏の唐揚げ	<p>12日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ひじきの煮物</td> <td>ウインナー ポテト</td> </tr> <tr> <td>きゅうり 漬</td> <td>鮭の マヨカレー焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> <p>全曜日はど カレーの日</p>	ひじきの煮物	ウインナー ポテト	きゅうり 漬	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																							
コーンサラダ	かぼちゃの そぼろ煮																							
ミニ ゼリー	鶏の唐揚げ																							
ひじきの煮物	ウインナー ポテト																							
きゅうり 漬	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)</p> <p>中間テスト</p>	<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</td> <td>揚げさばの おろしかけ</td> </tr> </table> <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	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</td> <td>かぼちゃ ひき肉フライ</td> </tr> </table> <p>秋の カレー</p> <p>全曜日はど カレーの日</p>	ハムサラダ	フルーツミッ クス	福神漬	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																							
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	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	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 こんにやくの 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 こんにやくの 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>パイナップ</td> <td>タンドリー チキン</td> </tr> </table> <p>卵スープ</p> <p>全曜日はど カレーの日</p>	もやし炒め	マセドアン サラダ	パイナップ	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 こんにやくの 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																							
パイナップ	タンドリー チキン																							
<p>29日(月) 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>うずら 卵煮</td> <td>ハンバーグ きのこソース</td> </tr> </table> <p>Halloween</p>	スイート ポテト	イタリアン サラダ	うずら 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>													
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																							
うずら 卵煮	ハンバーグ きのこソース																							

