



<p>1日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>大豆とじゃこの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中 城南中</p>	じゃがいものチーズ焼き	大豆とじゃこの揚げ煮	うすら卵煮	豚肉のみそ炒め	<p>2日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>キャベツの塩昆布和え</td> </tr> <tr> <td>コーン卵</td> <td>ミンチカツミニトマトソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中 城北中</p> <p>みそ汁</p>	きんぴらごぼう	キャベツの塩昆布和え	コーン卵	ミンチカツミニトマトソース	<p>8日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツとささみのごまサラダ</td> <td>フルーツとゼリー</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>ごはんにかけて木の葉丼にします。</p> <p>木の葉丼の具</p>	キャベツとささみのごまサラダ	フルーツとゼリー	つぼ漬け	竹輪の磯辺揚げ	<p>9日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>豚肉のチーズパン粉焼きかけソース</td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	ひじき煮	野沢菜漬け	豚肉のチーズパン粉焼きかけソース	<p>10日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>玉ねぎとベーコンの炒り卵</td> <td>キャベツのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>うぐいす団子</td> <td>白身魚のごまみそ焼き</td> </tr> </table> <p>白身魚に甘辛いごまみそだれをつけて、オーブンでこんがり焼きます。</p>	玉ねぎとベーコンの炒り卵	キャベツのわかめ和え	うぐいす団子	白身魚のごまみそ焼き
じゃがいものチーズ焼き	大豆とじゃこの揚げ煮																							
うすら卵煮	豚肉のみそ炒め																							
きんぴらごぼう	キャベツの塩昆布和え																							
コーン卵	ミンチカツミニトマトソース																							
キャベツとささみのごまサラダ	フルーツとゼリー																							
つぼ漬け	竹輪の磯辺揚げ																							
イタリアンサラダ	ひじき煮																							
野沢菜漬け	豚肉のチーズパン粉焼きかけソース																							
玉ねぎとベーコンの炒り卵	キャベツのわかめ和え																							
うぐいす団子	白身魚のごまみそ焼き																							
<p>11日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の煮物</td> <td>コロコロポテト</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ピビンバ</td> </tr> </table> <p>ごはんのにせて食べよう。</p>	切干大根の煮物	コロコロポテト	チーズ	ピビンバ	<p>12日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃコロケソース</td> </tr> </table> <p>全曜日はどカレーの日</p> <p>チキンカレー</p>	コーンサラダ	杏仁フルーツ	福神漬け	かぼちゃコロケソース	<p>14日(日)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のお浸し</td> <td>糸こんのきんぴら</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table> <p>給食実施 城南中1・2年</p>	小松菜のお浸し	糸こんのきんぴら	肉みそ	スペイン風バイクドエッグ	<p>15日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>マセドアンサラダ</td> <td>小松菜のじゃこ炒め</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>鶏のチリソース</td> </tr> </table> <p>小松菜には骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれています。</p> <p>給食なし 白糸中 城南中3年</p>	マセドアンサラダ	小松菜のじゃこ炒め	みかんゼリー	鶏のチリソース	<p>16日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のお浸し</td> <td>糸こんのきんぴら</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>スペイン風バイクドエッグ</td> </tr> </table> <p>給食なし 城南中</p>	小松菜のお浸し	糸こんのきんぴら	肉みそ	スペイン風バイクドエッグ
切干大根の煮物	コロコロポテト																							
チーズ	ピビンバ																							
コーンサラダ	杏仁フルーツ																							
福神漬け	かぼちゃコロケソース																							
小松菜のお浸し	糸こんのきんぴら																							
肉みそ	スペイン風バイクドエッグ																							
マセドアンサラダ	小松菜のじゃこ炒め																							
みかんゼリー	鶏のチリソース																							
小松菜のお浸し	糸こんのきんぴら																							
肉みそ	スペイン風バイクドエッグ																							
<p>17日(水) 五目炒飯</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>カラフルポテト</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>魚の甘酢和え</td> </tr> </table> <p>給食なし 城南中3年 若満中2・3年 加佐中2・3年</p>	春雨サラダ	カラフルポテト	白菜キムチ	魚の甘酢和え	<p>18日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>アスパラ入りスパゲティ</td> <td>しんご和え</td> </tr> <tr> <td>焼きとうもろこし</td> <td>豚肉のカリン揚げ</td> </tr> </table> <p>給食実施 青葉中 和田中1・2年 若満中1年 加佐中1年</p>	アスパラ入りスパゲティ	しんご和え	焼きとうもろこし	豚肉のカリン揚げ	<p>19日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ハムサラダ</td> <td>さつま芋のアーモンド焼き</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはんにまぜて食べよう。</p> <p>全曜日はどカレーの日</p> <p>卵スープ</p>	ハムサラダ	さつま芋のアーモンド焼き	みかん缶	ドライカレーの具	<p>20日(土) ごはん、味かつおふりかけ</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>ごまじゃこ</td> <td>ツナとポテトのグラタン</td> </tr> </table> <p>給食実施 白糸中1・2年</p>	ポパイサラダ	豆のケチャップ煮	ごまじゃこ	ツナとポテトのグラタン	<p>21日(日) ごはん、味かつおふりかけ</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>ごまじゃこ</td> <td>ツナとポテトのグラタン</td> </tr> </table> <p>給食実施 青葉中1・2年</p>	ポパイサラダ	豆のケチャップ煮	ごまじゃこ	ツナとポテトのグラタン
春雨サラダ	カラフルポテト																							
白菜キムチ	魚の甘酢和え																							
アスパラ入りスパゲティ	しんご和え																							
焼きとうもろこし	豚肉のカリン揚げ																							
ハムサラダ	さつま芋のアーモンド焼き																							
みかん缶	ドライカレーの具																							
ポパイサラダ	豆のケチャップ煮																							
ごまじゃこ	ツナとポテトのグラタン																							
ポパイサラダ	豆のケチャップ煮																							
ごまじゃこ	ツナとポテトのグラタン																							
<p>22日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>きゅうりのシソ和え</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらびもち</td> <td>鯖のカレー焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中3年 和田中3年</p> <p>舞鶴のさかな 地産地消</p>	肉団子のケチャップあん	きゅうりのシソ和え	抹茶わらびもち	鯖のカレー焼き	<p>23日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>大根のキムチ和え</td> <td>揚げぎょうざ</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中3年 城北中3年</p> <p>麻婆豆腐</p>	もやし炒め	オレンジ	大根のキムチ和え	揚げぎょうざ	<p>24日(水) えんどうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>ブロッコリーのピーナッツ和え</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>鮭の塩焼き粉ふきいも</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中3年 城北中2・3年</p>	高野豆腐の卵とじ	ブロッコリーのピーナッツ和え	ミニゼリー	鮭の塩焼き粉ふきいも	<p>25日(木) ごはん、味かつおふりかけ</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>ごまじゃこ</td> <td>ツナとポテトのグラタン</td> </tr> </table> <p>給食実施 城北中2年 加佐中</p>	ポパイサラダ	豆のケチャップ煮	ごまじゃこ	ツナとポテトのグラタン	<p>26日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのベーコン炒め</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>白身魚フライソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中3年</p> <p>ビーフカレー</p>	キャベツのベーコン炒め	フルーツミックス	福神漬け	白身魚フライソース
肉団子のケチャップあん	きゅうりのシソ和え																							
抹茶わらびもち	鯖のカレー焼き																							
もやし炒め	オレンジ																							
大根のキムチ和え	揚げぎょうざ																							
高野豆腐の卵とじ	ブロッコリーのピーナッツ和え																							
ミニゼリー	鮭の塩焼き粉ふきいも																							
ポパイサラダ	豆のケチャップ煮																							
ごまじゃこ	ツナとポテトのグラタン																							
キャベツのベーコン炒め	フルーツミックス																							
福神漬け	白身魚フライソース																							
<p>29日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鶏のから揚げレモンソース味</td> </tr> </table> <p>たけのこのみそ汁</p> <p>給食なし 青葉中 和田中</p>	ツナサラダ	五目豆	佃煮昆布	鶏のから揚げレモンソース味	<p>30日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>ハンバーグスパゲティ添え</td> </tr> </table>	ポテトサラダ	ほうれん草のごま和え	きゅうり漬け	ハンバーグスパゲティ添え	<p>31日(水) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの旨煮</td> <td>野沢菜和え</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>イカの天ぷら</td> </tr> </table>	じゃがいもの旨煮	野沢菜和え	パイン缶	イカの天ぷら	<p>舞鶴のさかな 地産地消</p> <p>* マークの日は舞鶴産の農産物・水産物等を使用しています。 毎日食べているお米も、舞鶴産コシヒカリを七分つきに精米してもらい使用しています。1~2週間で食べきる量をその都度精米してもらいます。 七分つきの米は、精白米に比べ、食物繊維や栄養素も豊富です。また、農薬や化学肥料を抑えて栽培された特別栽培米も入っています。 * 牛乳は毎日つきます。 * 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。</p>									
ツナサラダ	五目豆																							
佃煮昆布	鶏のから揚げレモンソース味																							
ポテトサラダ	ほうれん草のごま和え																							
きゅうり漬け	ハンバーグスパゲティ添え																							
じゃがいもの旨煮	野沢菜和え																							
パイン缶	イカの天ぷら																							

