



<p>1日(水) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものそぼろ煮</td> <td>もやしとほうれん草のおひたし</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>豚肉の竜田揚げ</td> </tr> </table>	じゃがいものそぼろ煮	もやしとほうれん草のおひたし	パイン缶	豚肉の竜田揚げ	<p>2日(木) ごはん</p> <p>給食なし 和田中</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーのごま和え</td> <td>スイートポテト</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>ハタハタの唐揚げ</td> </tr> </table> <p>木の葉丼の具 舞鶴のさかな</p>	ブロッコリーのごま和え	スイートポテト	つぼ漬け	ハタハタの唐揚げ	<p>3日(金) ごはん</p> <p>給食実施 白糸中</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>マカロニミートグラタン</td> </tr> </table>	キャベツのサラダ	五目豆	ごまじゃこ	マカロニミートグラタン	<p>4日(土) ごはん</p> <p>給食実施 白糸中 和田中</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいものチーズ焼き</td> <td>万願寺甘とうの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>地産地消</p>	さつまいものチーズ焼き	万願寺甘とうの炒め煮	きゅうり漬け	ごまザンギ	<p>5日(日) ごはん</p> <p>給食実施 和田中</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーのごま和え</td> <td>スイートポテト</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>ハタハタの唐揚げ</td> </tr> </table> <p>木の葉丼の具 舞鶴のさかな</p>	ブロッコリーのごま和え	スイートポテト	つぼ漬け	ハタハタの唐揚げ
じゃがいものそぼろ煮	もやしとほうれん草のおひたし																							
パイン缶	豚肉の竜田揚げ																							
ブロッコリーのごま和え	スイートポテト																							
つぼ漬け	ハタハタの唐揚げ																							
キャベツのサラダ	五目豆																							
ごまじゃこ	マカロニミートグラタン																							
さつまいものチーズ焼き	万願寺甘とうの炒め煮																							
きゅうり漬け	ごまザンギ																							
ブロッコリーのごま和え	スイートポテト																							
つぼ漬け	ハタハタの唐揚げ																							
<p>6日(月) ごはん</p> <p>給食なし 白糸中 和田中 城南中</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいものチーズ焼き</td> <td>万願寺甘とうの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>地産地消</p>	さつまいものチーズ焼き	万願寺甘とうの炒め煮	きゅうり漬け	ごまザンギ	<p>7日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>白菜の即席漬け</td> <td>エテカレイの唐揚げ</td> </tr> </table> <p>みそ汁 舞鶴のさかな</p>	大根の炒め煮	みかん	白菜の即席漬け	エテカレイの唐揚げ	<p>8日(水) あんかけ炒飯</p> <p>11月8日は「いい歯の日」。かんぴょうはかみかみ食材です。よく噛んで食べましょう。</p> <p>新メニュー!</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうサラダ</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>こんにやくのおかか煮</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>あん チャーハンにあんをかけて食べよう。</p>	かんぴょうサラダ	フルーツ白玉	こんにやくのおかか煮	春巻き	<p>9日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>青菜炒め</td> <td>おから</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>鮭のチャンチャン焼き</td> </tr> </table> <p>鮭に野菜とみそだれをのせてオーブンで焼きます。北海道の漁師町の名物料理で、本場では鮭と野菜を鉄板で焼きます。</p>	青菜炒め	おから	チーズ	鮭のチャンチャン焼き	<p>10日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>ささみフライ</td> </tr> </table> <p>ハヤシライス</p>	グリーンサラダ	レモンゼリー	コーン炒め	ささみフライ
さつまいものチーズ焼き	万願寺甘とうの炒め煮																							
きゅうり漬け	ごまザンギ																							
大根の炒め煮	みかん																							
白菜の即席漬け	エテカレイの唐揚げ																							
かんぴょうサラダ	フルーツ白玉																							
こんにやくのおかか煮	春巻き																							
青菜炒め	おから																							
チーズ	鮭のチャンチャン焼き																							
グリーンサラダ	レモンゼリー																							
コーン炒め	ささみフライ																							
<p>13日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>ほうれん草のごま和え</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>豚肉のカリン揚げ</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	きんぴらごぼう	ほうれん草のごま和え	きな粉団子	豚肉のカリン揚げ	<p>14日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華風サラダ</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>揚げギョウザ</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>	中華風サラダ	杏仁フルーツ	白菜キムチ	揚げギョウザ	<p>15日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>大根サラダ</td> </tr> <tr> <td>わらびもち(きなこ)</td> <td>竹輪の紅生姜揚げ</td> </tr> </table>	高野豆腐の卵とじ	大根サラダ	わらびもち(きなこ)	竹輪の紅生姜揚げ	<p>16日(木) ごはん、ふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>チャプチェ</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>白身魚のごまみそ焼き</td> </tr> </table>	チャプチェ	ブロッコリーのおかか和え	みかん缶	白身魚のごまみそ焼き	<p>17日(金) 麦ごはん</p> <p>全曜日ほどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>ナタデココパイン</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃコロッケ</td> </tr> </table> <p>ポークカレー</p>	コーンサラダ	ナタデココパイン	福神漬け	かぼちゃコロッケ
きんぴらごぼう	ほうれん草のごま和え																							
きな粉団子	豚肉のカリン揚げ																							
中華風サラダ	杏仁フルーツ																							
白菜キムチ	揚げギョウザ																							
高野豆腐の卵とじ	大根サラダ																							
わらびもち(きなこ)	竹輪の紅生姜揚げ																							
チャプチェ	ブロッコリーのおかか和え																							
みかん缶	白身魚のごまみそ焼き																							
コーンサラダ	ナタデココパイン																							
福神漬け	かぼちゃコロッケ																							
<p>20日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>ピピンパの具</td> </tr> </table> <p>ごはんにまぜて食べよう。</p>	大豆と煮干しの揚げ煮	わかめ和え	うずら卵煮	ピピンパの具	<p>21日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんしりしり</td> <td>キャベツのゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>たくあん</td> <td>豚肉のチーズパン粉焼き</td> </tr> </table> <p>鶏肉に衣、パン粉をまぶし、油をかけて、オーブンで焼きます。油で揚げるよりヘルシーです。</p>	にんじんしりしり	キャベツのゆかり和え	たくあん	豚肉のチーズパン粉焼き	<p>22日(水) 中華風まぜごはん</p> <p>給食なし 和田中</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>大学芋</td> </tr> <tr> <td>ひじき煮</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table>	もやし炒め	大学芋	ひじき煮	鶏肉の照り焼き	<p>24日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>筑前煮</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>鯖のみそ煮</td> </tr> </table> <p>すまし汁</p> <p>「和食の日」すまし汁はかつお節でだしをとっています。</p>	小松菜のごま和え	筑前煮	梅干し	鯖のみそ煮	<p>27日(月) ごはん</p> <p>給食なし 城北中 若浦中</p> <table border="1"> <tr> <td>ハムサラダ</td> <td>糸こんのきんぴら</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>ニギスの石垣フライ</td> </tr> </table> <p>かきたま汁 舞鶴のさかな</p>	ハムサラダ	糸こんのきんぴら	野沢菜漬け	ニギスの石垣フライ
大豆と煮干しの揚げ煮	わかめ和え																							
うずら卵煮	ピピンパの具																							
にんじんしりしり	キャベツのゆかり和え																							
たくあん	豚肉のチーズパン粉焼き																							
もやし炒め	大学芋																							
ひじき煮	鶏肉の照り焼き																							
小松菜のごま和え	筑前煮																							
梅干し	鯖のみそ煮																							
ハムサラダ	糸こんのきんぴら																							
野沢菜漬け	ニギスの石垣フライ																							
<p>28日(火) ごはん</p> <p>給食実施 城南中 若浦中 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>マカロニミートグラタン</td> </tr> </table>	キャベツのサラダ	五目豆	ごまじゃこ	マカロニミートグラタン	<p>29日(水) ごはん</p> <p>給食実施 城北中</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>ごまじゃこ</td> <td>マカロニミートグラタン</td> </tr> </table>	キャベツのサラダ	五目豆	ごまじゃこ	マカロニミートグラタン	<p>30日(木) ごはん</p> <p>給食なし 城南中 若浦中 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのベーコン炒め</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鯖の塩焼き</td> </tr> </table> <p>おでん</p>	キャベツのベーコン炒め	みかん	佃煮昆布	鯖の塩焼き	<p>11月24日は『和食の日』 ～いいにほんしょく～</p> <p>平成25年12月に「和食－日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食は野菜が豊富で、油分が少ない、肉より魚が多く使われているなど体に良い食事として世界から注目を集めています。和食の日に日本の伝統食をみんなで味わい、和食の良さを見直すとともに、次の世代へ伝えていけるように大切に引き継いでいきましょう。</p> <p>今月の地産地消</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ハタハタ ○エテカレイ ○ニギス ○万願寺甘とう 									
キャベツのサラダ	五目豆																							
ごまじゃこ	マカロニミートグラタン																							
キャベツのサラダ	五目豆																							
ごまじゃこ	マカロニミートグラタン																							
キャベツのベーコン炒め	みかん																							
佃煮昆布	鯖の塩焼き																							