



<p>1日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>さつまいものチーズ煮</td> <td>わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>キムチ丼の具</td> </tr> </table> <p>ごはんのにせて食べよう。</p>	さつまいものチーズ煮	わかめ和え	うすら卵煮	キムチ丼の具	<p>2日(水) いりごきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじんシリシリ</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>白身魚のみそ漬け焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中 いりごきごはんは丹後地方の郷土料理で、大根、人参、鶏肉、油揚げの入れた混ぜごはんです。</p>	にんじんシリシリ	ブロッコリーのおかか和え	みかん缶	白身魚のみそ漬け焼き	<p>4日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンスローサラダ</td> <td>ナタデココパイン</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コロッケソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中 全曜日はカレーの日 スイーツカレー</p>	コーンスローサラダ	ナタデココパイン	福神漬け	コロッケソース	<p>5日(土) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>キャベツのナムル</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>親子そば丼の具</td> </tr> </table> <p>給食実施 白糸中 和田中 城南中 加佐中 みそ汁 ごはんのにせて食べよう。</p>	きんぴらごぼう	キャベツのナムル	チーズ	親子そば丼の具	<p>6日(日) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華サラダ</td> <td>三色ポテト</td> </tr> <tr> <td>スティックパイン</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>給食実施 白糸中 和田中 にんじん、ホールコーン、グリーンピースなどカラフルな野菜入りのポテトサラダです。</p>	中華サラダ	三色ポテト	スティックパイン	ごまザンギ
さつまいものチーズ煮	わかめ和え																							
うすら卵煮	キムチ丼の具																							
にんじんシリシリ	ブロッコリーのおかか和え																							
みかん缶	白身魚のみそ漬け焼き																							
コーンスローサラダ	ナタデココパイン																							
福神漬け	コロッケソース																							
きんぴらごぼう	キャベツのナムル																							
チーズ	親子そば丼の具																							
中華サラダ	三色ポテト																							
スティックパイン	ごまザンギ																							
<p>7日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華サラダ</td> <td>三色ポテト</td> </tr> <tr> <td>スティックパイン</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table> <p>給食なし 白糸中 和田中 城南中</p>	中華サラダ	三色ポテト	スティックパイン	ごまザンギ	<p>8日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げの卵とじ</td> <td>白菜の磯香和え</td> </tr> <tr> <td>たくあん</td> <td>豚肉のチーズパン粉焼きソース</td> </tr> </table>	油揚げの卵とじ	白菜の磯香和え	たくあん	豚肉のチーズパン粉焼きソース	<p>9日(水) あんかけ炒飯</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆もやしのナムル</td> <td>大学芋</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>春巻き焼きかぼちゃ</td> </tr> </table> <p>あん チャーハンにあんをかけて食べよう。</p>	大豆もやしのナムル	大学芋	白菜キムチ	春巻き焼きかぼちゃ	<p>10日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜チャブチェ</td> <td>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>鯖の利休焼き</td> </tr> </table> <p>利休焼きは、味付けた鯖に、ごまをまぶして焼いたものです。茶人の千利休の死後、利休好みだろうということで、ごまを使用した料理がそう呼ばれるようになったそうです。</p>	野菜チャブチェ	ひじきの煮物	肉みそ	鯖の利休焼き	<p>11日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ココロサラダ</td> <td>ゼリーフルーツ</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>イカリングフライ</td> </tr> </table> <p>ハヤシライス</p>	ココロサラダ	ゼリーフルーツ	コーン炒め	イカリングフライ
中華サラダ	三色ポテト																							
スティックパイン	ごまザンギ																							
油揚げの卵とじ	白菜の磯香和え																							
たくあん	豚肉のチーズパン粉焼きソース																							
大豆もやしのナムル	大学芋																							
白菜キムチ	春巻き焼きかぼちゃ																							
野菜チャブチェ	ひじきの煮物																							
肉みそ	鯖の利休焼き																							
ココロサラダ	ゼリーフルーツ																							
コーン炒め	イカリングフライ																							
<p>13日(日) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのサラダ</td> <td>手作りオレンジゼリー</td> </tr> <tr> <td>五目豆</td> <td>マカロニのミートグラタン</td> </tr> </table> <p>給食実施 加佐中</p>	キャベツのサラダ	手作りオレンジゼリー	五目豆	マカロニのミートグラタン	<p>14日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>洋風きんぴら</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	洋風きんぴら	きゅうり漬け	ハンバーグスパゲティ添え	<p>15日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草のごま和え</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>カマスの唐揚げ</td> </tr> </table> <p>おでん 舞鶴のさかな</p>	ほうれん草のごま和え	みかん	佃煮昆布	カマスの唐揚げ	<p>16日(水) 鶏飯</p> <table border="1"> <tr> <td>玉ねぎとベーコンの炒り卵</td> <td>じゃがいものそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>竹輪の磯辺揚げ</td> </tr> </table>	玉ねぎとベーコンの炒り卵	じゃがいものそぼろ煮	ミニゼリー	竹輪の磯辺揚げ	<p>17日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>小松菜のお浸し</td> </tr> <tr> <td>わらびもち(きなこ)</td> <td>豚肉のカリン揚げ</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	大根の炒め煮	小松菜のお浸し	わらびもち(きなこ)	豚肉のカリン揚げ
キャベツのサラダ	手作りオレンジゼリー																							
五目豆	マカロニのミートグラタン																							
ポテトサラダ	洋風きんぴら																							
きゅうり漬け	ハンバーグスパゲティ添え																							
ほうれん草のごま和え	みかん																							
佃煮昆布	カマスの唐揚げ																							
玉ねぎとベーコンの炒り卵	じゃがいものそぼろ煮																							
ミニゼリー	竹輪の磯辺揚げ																							
大根の炒め煮	小松菜のお浸し																							
わらびもち(きなこ)	豚肉のカリン揚げ																							
<p>18日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 加佐中 全曜日はカレーの日 ビーフカレー</p>	コーンサラダ	フルーツミックス	福神漬け	鶏肉の照り焼き	<p>21日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>青菜炒め</td> <td>大豆のじゃこがらめ</td> </tr> <tr> <td>大根の梅和え</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	大豆のじゃこがらめ	大根の梅和え	鮭のチャンチャン焼き	<p>22日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け和え</td> <td>鶏の唐揚げ ブロッコリーの昆布茶和え</td> </tr> </table> <p>給食なし 和田中 マーボー豆腐</p>	もやし炒め	杏仁フルーツ	つぼ漬け和え	鶏の唐揚げ ブロッコリーの昆布茶和え	<p>24日(木) 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>給食なし 和田中 「和食の日」すまし汁はかつお節でだしをとっています。 すまし汁</p>	小松菜のごま和え	筑前煮	梅干し	鯖のみそ煮	<p>25日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>グリーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>じゃこアーモンド</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>給食実施 加佐中 ごはんにまぜて食べよう。 卵スープ</p>	じゃがいものチーズ焼き	グリーンサラダ	じゃこアーモンド	ドライカレーの具
コーンサラダ	フルーツミックス																							
福神漬け	鶏肉の照り焼き																							
青菜炒め	大豆のじゃこがらめ																							
大根の梅和え	鮭のチャンチャン焼き																							
もやし炒め	杏仁フルーツ																							
つぼ漬け和え	鶏の唐揚げ ブロッコリーの昆布茶和え																							
小松菜のごま和え	筑前煮																							
梅干し	鯖のみそ煮																							
じゃがいものチーズ焼き	グリーンサラダ																							
じゃこアーモンド	ドライカレーの具																							
<p>27日(日) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポークビーンズ</td> <td>キャベツのゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>チキンカツレツソース</td> </tr> </table> <p>給食実施 若満中 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>	ポークビーンズ	キャベツのゆかり和え	野沢菜漬け	チキンカツレツソース	<p>28日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポークビーンズ</td> <td>キャベツのゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>チキンカツレツソース</td> </tr> </table> <p>給食実施 和田中 城南中</p>	ポークビーンズ	キャベツのゆかり和え	野沢菜漬け	チキンカツレツソース	<p>29日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのサラダ</td> <td>手作りオレンジゼリー</td> </tr> <tr> <td>五目豆</td> <td>マカロニのミートグラタン</td> </tr> </table> <p>給食実施 和田中 若満中</p>	キャベツのサラダ	手作りオレンジゼリー	五目豆	マカロニのミートグラタン	<p>30日(水) 梅チリごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根のそぼろ炒め</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>白菜の即席漬け</td> <td>ブリの竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>給食なし 城南中 若満中 舞鶴のさかな</p>	大根のそぼろ炒め	みかん	白菜の即席漬け	ブリの竜田揚げ	<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ましょう。</p>				
ポークビーンズ	キャベツのゆかり和え																							
野沢菜漬け	チキンカツレツソース																							
ポークビーンズ	キャベツのゆかり和え																							
野沢菜漬け	チキンカツレツソース																							
キャベツのサラダ	手作りオレンジゼリー																							
五目豆	マカロニのミートグラタン																							
大根のそぼろ炒め	みかん																							
白菜の即席漬け	ブリの竜田揚げ																							

