

5月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
7 (木)	857 kcal	やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、竹輪、さとう、しょうゆ、みりん
		もやしのナムル	太もやし、ほうれん草、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		かんぴょうのきんぴら	にんじん、かんぴょう、平天、ごま油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
8 (金)	866 kcal	ドライカレーの具	合びき肉、玉ねぎ、にんじん、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		ツナサラダ	キャベツ、ツナ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん
		卵スープ	卵、しめじ、ほうれん草、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
11 (月)	905 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		アスパラとコーンの野菜炒め	グリーンアスパラ、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		佃煮昆布	佃煮昆布
12 (火)	921 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
		揚げ餃子	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、にら、ネギ、土生姜、にんにく)、米油
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	オレンジ
		キムチ	白菜キムチ
13 (水)	842 kcal	牛肉とごぼうの混ぜご飯	牛肉、ごぼう、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		にんじんとツナの卵とじ	にんじん、ツナ、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		フルーツ	パイン缶
14 (木)	843 kcal	鮭の塩焼き	塩鮭
		切干大根のキムチ炒め	豚肉、切干大根、太もやし、ニラ、キムチ、豆板醤、ごま油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、しそふりかけ
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		みそ汁	豆腐、玉ねぎ、カットわかめ、煮干し、みそ
15 (金)	922 kcal	チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、きゅうり、キャベツ、水菜、イタリアンドレッシング
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
18 (月)	882 kcal	ビビンバ	豚肉、太もやし、ごぼう、にんじん、三度豆、土生姜、にんにく、米油、ごま油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま
		わかめ和え	キャベツ、水菜、たきこみわかめ、塩
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
19 (火)	882 kcal	鶏のチリソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、ごま油、土生姜、にんにく、玉ねぎ、豆板醤、ケチャップ、酒、しょうゆ
		もやしの中華炒め	太もやし、キャベツ、ニラ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナー、塩、こしょう、バター
		漬け物	きゅうり漬け
20 (水)	848 kcal	えんどうごはん	えんどう豆、塩、酒、さとう
		ツバスの甘辛揚げ	ツバス、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
		切干大根のごまマヨサラダ	ツナ、切干大根、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、さとう、塩、ごま
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、ごま油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		リンゴゼリー	(ぶどう糖液糖、りんご果汁、さとう)
21 (木)	860 kcal	肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		アスパラ入リスパゲティ	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、グリーンアスパラ、米油、にんにく、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、塩ドレッシング、塩、こしょう
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
22 (金)	796 kcal	中華丼	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油、ブロッコリー、昆布茶
		ブロッコリーの昆布茶和え	
		ほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		フルーツ杏仁	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、黄桃缶
25 (月)	855 kcal	キムチ	白菜キムチ
		豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんにく、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤、米油
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏ひき肉、米油、さとう、しょうゆ
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、しょうゆ、さとう、ごま
		お茶豆	大豆、片栗粉、米油、きな粉、さとう、グリーンティー
26 (火)	868 kcal	ハンバーグきのこソースかけ	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜)、玉ねぎ、しめじ、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		マセドアンサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		青菜炒め	ほうれん草、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		チーズ	チーズ
27 (水)	891 kcal	たけのこごはん	たけのこ、鶏肉、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒
		さばのカレー竜田揚げ	さば、カレー粉、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、玉ねぎ、にんじん、三度豆、卵、さとう、みりん、しょうゆ
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
29 (金)	940 kcal	キーマカレー	豚ひき肉、土生姜、にんにく、酒、米油、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ
		かぼちゃひき肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
		コールスローサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、米油、酢、しょうゆ、さとう
		フルーツとゼリー	ゼリー(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)、パイン缶
		漬け物	福神漬け

