

7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
1 (水)	888 kcal	コーンピラフ	コンソメ、米油、玉ねぎ、コーン、ハム、グリーンピース、バター、塩、こしょう
		タンドリーチキン	鶏ムネ肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん
		アスパラのベーコン炒め	グリーンアスパラ、キャベツ、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		チーズ	チーズ
2 (木)	804 kcal	アジの甘酢かけ	アジ、片栗粉、米油、白ねぎ、ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、みりん
		万願寺甘とうのチンジャオロースー	豚肉、片栗粉、万願寺甘とう、赤ピーマン、たけのこ、米油、にんにく、酒、さとう、しょうゆ、中華の素、豆板醤、ごま油
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、わかめ
		枝豆	枝豆、塩
3 (金)	947 kcal	ハヤシライス	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		コロツケ	コロツケ(じゃがいも、パン粉、小麦粉、豚肉、玉ねぎ)、米油
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		リンゴゼリー	(ぶどう糖液糖、りんご果汁、さとう)
		コーン炒め	コーン、グリーンピース、塩、こしょう、米油
6 (月)	807 kcal	豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
		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
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		漬け物	つぼ漬け
7 (火)	904 kcal	星形ハンバーグスパゲティ添え	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、豚肉、さとう、塩、にんにく、土生姜)、デミグラスソース、塩、こしょう、スパゲティ、玉ねぎ、米油、ケチャップ、ソース
		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、塩、こしょう
		カラフル炒り卵	卵、赤パプリカ、グリーンピース、米油、さとう、塩、こしょう
		ミニグレーゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
8 (水)	889 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		いわしのかば焼き	いわし、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		かんぴょうとちくわのサラダ	かんぴょう、ちくわ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、にんじん、鶏ひき肉、米油、さとう、しょうゆ、片栗粉
		抹茶わらび餅	(砂糖、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
9 (木)	862 kcal	ニラ入りマーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ニラ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、ごま油、豆板醤、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
		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
10 (金)	920 kcal	ポークカレー	豚肉、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
		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
		コーンサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、米油、酢、塩、こしょう
		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)、黄桃缶
		漬け物	福神漬け
13 (月)	826 kcal	切干大根入り豚キムチ丼の具	豚肉、切干大根、太もやし、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、ごま油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		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
		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 (火)	812 kcal	鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		マーボーなす	なす、米油、豚ひき肉、にんじん、ピーマン、にんにく、土生姜、豆板醤、さとう、しょうゆ、酒、みりん、みそ、片栗粉
		キャベツとにんじんのあっさり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、塩、こしょう
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
15 (水)	865 kcal	五目ごはん	鶏肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、さとう、しょうゆ、酒、米油
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		玉ねぎの卵とじ	卵、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、さとう、みりん
		ひじきサラダ	ひじき、しょうゆ、酒、さとう、キャベツ、きゅうり、ささみ油漬け、コーン、ごまドレッシング、塩、こしょう
		みたらし団子	白玉団子、しょうゆ、さとう、みりん、片栗粉
16 (木)	807 kcal	さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		ピリ辛ごぼこん	ごぼう、こんにゃく、さとう、みりん、しょうゆ、一味、米油
		フルーツ	黄桃缶
17 (金)	918 kcal	しそふりかけ	しそふりかけ
		夏野菜カレー	豚ひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		ささみカツ	(ささみ、じゃがいも、パン粉、塩、さとう、油)、米油
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
20 (月)	802 kcal	漬け物	福神漬け
		トビウオのフライ、かけソース	トビウオ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		万願寺甘とうとこんにゃくの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにゃく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、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
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
21 (火)	857 kcal	豚肉の竜田揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		焼きとうもろこし	とうもろこし、しょうゆ
		野沢菜和え	キャベツ、きゅうり、野沢菜漬け、ごま、塩、ごま油
		ひじき煮	にんじん、ひじき、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
22 (水)	824 kcal	チキンパエリア	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、オリーブ油、白ワイン、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、ターメリック
		白身魚のバジル焼き	白身魚、塩、こしょう、白ワイン、パセリ、バジル粉、ノンエッグマヨネーズ、パン粉
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、玉ねぎ、米油、じゃがいも、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		コールスローサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		ミニトマト	ミニトマト
27 (月)	820 kcal	チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		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
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ベーコン、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
28 (火)	889 kcal	ソースカツ丼	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ソース、しょうゆ、さとう、みりん
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、しそふりかけ
		漬け物	きゅうり漬け
29 (水)	843 kcal	キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、ニラ、キムチ、ごま油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		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
		ほうれん草のナムル	ほうれん草、もやし、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶
30 (木)	838 kcal	コーン炒り卵	コーン、卵、塩、こしょう、米油、しょうゆ
		ごまザンギ	鶏肉、土生姜、にんにく、しょうゆ、酒、卵、片栗粉、ごま、米油
		オレンジゼリー	(ブドウ糖液糖、オレンジ果汁、さとう)
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、ごま油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ