

8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
19 (水)	773 Kcal	五目チャーハン	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、中華の素、しょうゆ、塩、こしょう
		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
		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
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、たきこみわかめ
		フルーツ	ぶどう
20 (木)	908 Kcal	豚キムチ丼の具	豚肉、白菜、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
		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
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、米油、塩、青のり
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		ヨーグルト	ヨーグルト
21 (金)	923 kcal	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
		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
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、塩、こしょう、酢
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう、はちみつ)
		漬け物	福神漬け
24 (月)	899 kcal	鶏のカレー唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、米油
		万願寺甘とうの チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、たけのこ、万願寺甘とう、赤ピーマン、米油、にんにく、酒、 さとう、しょうゆ、中華の素、豆板醤、ごま油
		焼きとうもろこし	カットコーン、しょうゆ
		キャベツのしそ和え	キャベツ、塩、しそふりかけ
25 (火)	856 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
		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
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう
		ミニトマト	ミニトマト

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
26 (水)	780 kcal	わかめご飯	たきこみわかめ
		白身魚のピリ辛焼き	白身魚、にんにく、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		玉ねぎの卵とじ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、卵、さとう、みりん、しょうゆ
		もやしのナムル	太もやし、ほうれん草、さとう、しょうゆ、ごま油
		きな粉豆	大豆、片栗粉、米油、きな粉、さとう、塩
27 (木)	796 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
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、バター
		漬け物	きゅうり漬け
28 (金)	786 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、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
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、イタリアンドレッシング
		フルーツミックス	パイン缶、黄桃缶
		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
31 (月)	794 kcal	アジの万願寺ソースかけ	アジ、片栗粉、米油、万願寺甘とう、にんにく、土生姜、酢、さとう、しょうゆ、 豆板醤
		チャプチェ	春雨、玉ねぎ、たけのこ、ニラ、土生姜、米油、塩、こしょう、 しょうゆ、さとう、ごま油
		キャベツとにんじんのさっぱり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、塩、こしょう
		漬け物	つぼ漬け

