



10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
2 (月)	872 kcal	豚肉のカリン揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、さとう、しょうゆ、いりごま
		小松菜とじゃこの炒め煮	キャベツ、小松菜、ちりめんじゃこ、米油、さとう、しょうゆ
		ひじき煮	にんじん、ひじき、さば缶、しょうゆ、みりん、さとう、米油
		カクテキ	だいこん、きゅうり、塩、キムチの素
3 (火)	889 kcal	中華丼	豚肉、うずら卵、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
		揚げシューマイ	(豚肉、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、しょうが、さとう、塩、小麦粉)、油
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		フルーツ	みかん缶
4 (水)	924 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		白身魚の黄金焼き	白身魚、塩こしょう、酒、マヨネーズ、にんじん、ごま
		まごわやさしいみそ煮込み	ごぼう、たけのこ、里芋、干しいたけ、にんじん、竹輪、大豆、こんにやく、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、ごま
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		コーン卵	コーン、卵、塩、こしょう、米油
6 (金)	940 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、牛乳、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		トビウオのフライ、ソース	トビウオ、塩こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		コーンサラダ	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、ハム、米油、酢、塩、こしょう
		カクテルゼリーフルーツ	カクテルゼリー、パイン缶
		漬け物	福神漬け
10 (火)	819 kcal	イカのチリソース和え	イカ、塩こしょう、片栗粉、油、土生姜、にんにく、玉ねぎ、豆板醤、ケチャップ、酒、しょうゆ、パセリ
		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
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		中華スープ	白菜、豆腐、中華の素、しょうゆ、塩、こしょう、片栗粉
11 (水)	869 kcal	ごぼうと牛肉の混ぜごはん	ごぼう、牛肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん、ごま
		焼き塩鮭	塩鮭
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏挽肉、グリーンピース、米油、さとう、しょうゆ
		白菜のゆかり和え	白菜、キャベツ、塩、ゆかり
		チーズ	キャンディチーズ
12 (木)	917 kcal	パンピングラタン	かぼちゃ、玉ねぎ、鶏肉、米油、塩、こしょう、コンソメ、裏ごしコーン、生クリーム、ミックスチーズ
		肉団子のケチャップあん	肉団子、油、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、ホールコーン、ブロッコリー、きゅうり、イタリアンドレッシング
		漬け物	きゅうり漬け
13 (金)	926 kcal	鶏肉のカレー唐揚げ	鶏肉、カレー粉、塩、酒、こしょう、片栗粉、油
		きんぴらごぼう	豚肉、ごぼう、にんじん、糸こんにやく、ごま油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、ごま、一味
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、塩、こしょう、バター
		フルーツ	パイン缶
16 (月)	831 kcal	シイラの甘酢あんかけ	シイラ、片栗粉、油、玉ねぎ、にんじん、枝豆、さとう、しょうゆ、酢、片栗粉
		チリコンカン	大豆、牛挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、さとう、酒、カレー粉、ケチャップ、塩、こしょう、オールスパイス、しょうゆ、ガーリックパウダー、ローリエ
		キャベツのわかめ和え	ハム、水菜、キャベツ、わかめ
17 (火)	855 kcal	漬け物	つぼ漬け
		肉みそひじき丼	鶏挽肉、玉ねぎ、にんじん、土生姜、ひじき、グリーンピース、米油、酒、さとう、しょうゆ、みりん、みそ
		さつまいもと煮干しの揚げ煮	さつまいも、いりこじゃこ、油、さとう、しょうゆ、ごま
		ほうれん草ともやしのお浸し	太もやし、ほうれん草、しょうゆ、さとう
18 (水)	873 kcal	うずら卵煮	うずら卵、砂糖、しょうゆ、酒
		きのこごはん	えのきだけ、しめじ、油揚げ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、酒
		サゴシの西京焼き	サゴシ、白みそ、みそ、みりん、酒
		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、しょうゆ、みりん
		大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ、黒ごま
白菜の即席漬け	白菜、塩、刻み塩昆布		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
19 (木)	777 kcal	豚肉のみそマヨネーズ焼き	豚肉、塩こしょう、しょうゆ、みりん、みそ、マヨネーズ
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、きゅうり、酢、さとう、しょうゆ、ごま油
		ピリ辛ごぼこん	つきこんにやく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
		枝豆	枝豆、塩
		かきたま汁	かまぼこ、麩、卵、ほうれん草、煮干し、しょうゆ、片栗粉
20 (金)	974 kcal	秋のカレー	豚挽肉、じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、米油、カレールウ、ソース、塩こしょう、コンソメ
		コロツケ	(じゃがいも、たまねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉)、油
		ハムサラダ	にんじん、キャベツ、ハム、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ
		フルーツミックス	パイン缶、みかん缶
		漬け物	福神漬け
23 (月)	912 kcal	鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、マーメイドジャム、しょうゆ、酒、ケチャップ
		スイートサラダ	さつまいも、にんじん、きゅうり、塩こしょう、酢、マヨネーズ
		小松菜のからし和え	小松菜、キャベツ、しめじ、さとう、しょうゆ、からし
		昆布豆	大豆、昆布、さとう、しょうゆ、みりん、酒
24 (火)	898 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、青ネギ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、油
		もやし炒め	太もやし、ニラ、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		杏仁フルーツ	杏仁豆腐、黄桃缶
		キムチ	白菜キムチ
		さつまいもごはん	さつまいも、塩、しょうゆ、酒、油
25 (水)	853 kcal	さんまの塩焼き	塩さんま
		大根の炒め煮	大根、にんじん、平天、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		ひじきサラダ	ひじき、しょうゆ、酒、さとう、きゅうり、キャベツ、ささみ油漬け、ホールコーン、ごまドレッシング、塩こしょう
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、砂糖)
		ブルコギ	牛肉、さとう、酒、しょうゆ、片栗粉、ねぎ、ニンニク、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、こしょう、米油
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
26 (木)	853 kcal	キャベツのゆかり和え	キャベツ、水菜、塩、ゆかり
		スパイシービーンズ	ミックスビーンズ、片栗粉、油、パプリカ、ガーリックパウダー、チリパウダー、塩
		みそ汁	玉ねぎ、豆腐、油揚げ、煮干し、みそ
		ミンチカツ、キャベツ、ソース	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、油、キャベツ、ソース
		カレービーンズ	大豆、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、カレールウ、ソース、塩こしょう、コンソメ
27 (金)	845 kcal	大根の塩昆布和え	大根、にんじん、塩、刻み塩昆布
		漬け物	野沢菜漬け
		ハンバーグきのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、かぼちゃ、豚肉、さとう、塩、にんにく、しょうが)、えのきだけ、しめじ、エリンギ、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		キャベツのごまサラダ	水菜、にんじん、キャベツ、ごまドレッシング、塩、こしょう
31 (火)	996 kcal	カラフル炒り卵	にんじん、グリーンピース、卵、塩、さとう、米油
		デザート	ミニグレーゼリー(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		かぼちゃのポターージュ	ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、米油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳

今月の新メニュー

- ・16日 チリコンカン
- ・17日 肉みそひじき丼
- ・31日 かぼちゃのポターージュ

