

8, 9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
8月 29日 (火)	767 kcal	豚キムチ丼	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、にら、キムチ、豆板醤、ごま油、中華の素、しょうゆ、砂糖、塩
		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、砂糖、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	ぶどう
		ごまジャコ	かえりちりめん、油、ごま、しょうゆ、砂糖、みりん
		油揚げのみそ汁	豆腐、玉ねぎ、油揚げ、煮干し、みそ
30日 (水)	889 kcal	鶏ごぼうごはん	鶏肉、椎茸、ごぼう、にんじん、グリーンピース、米油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		鮭の塩焼き	塩鮭
		油揚げの卵とじ	油揚げ、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、砂糖、みりん
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、きゅうり、塩、ゆかり
		わらびもち	(砂糖、水あめ、でんぷん、きなこ)
31日 (木)	855 kcal	鶏のチリソース	鶏肉、塩こしょう、片栗粉、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
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、キャベツ、しょうゆ、砂糖、ごま
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
9月 1日 (金)	953 kcal	佃煮昆布	佃煮昆布
		夏野菜カレー	豚挽肉、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、米油、カレールウ、粉チーズ、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、砂糖
		コーンサラダ	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、イタリアンドレッシング
		さわやかレモンゼリー	レモンゼリー
4日 (月)	952 kcal	漬け物	福神漬け
		豚肉のカリン揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、ごま
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ
		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
5日 (火)	821 kcal	梅干し	梅干し
		白身魚のキャロット焼き	白身魚、塩こしょう、酒、マヨネーズ、にんじん、ごま
		麻婆茄子	なす、油、豚挽肉、にんじん、ピーマン、ニンニク、土ショウガ、豆板醤、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、みそ、片栗粉
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、塩、こしょう、バター
		ミニトマト	ミニトマト
7日 (木)	829 kcal	ごまカツ、添えキャベツ、ソース	豚肉、塩、コショウ、小麦粉、卵、パン粉、ごま、油、キャベツ、とんかつソース
		もやしとほうれん草のナムル	ほうれん草、もやし、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油
		糸こんのきんぴら	糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、米油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、一味
		漬け物	野沢菜漬け
8日 (金)	788 kcal	なすと万願寺甘とうのミートグラタン	合挽肉、なす、玉ねぎ、万願寺甘とう、米油、小麦粉、カットトマト缶、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、ミックスチーズ、カップ
		わかめ和え	きゅうり、キャベツ、塩、炊きこみわかめ
		フルーツ	ぶどう
		コーン炒り卵	ホールコーン、卵、塩、こしょう、米油、しょうゆ
11日 (月)	889 kcal	白身魚フライ、タルタルソース	白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、タルタルソース
		ほうれん草とコーンのバター炒め	ほうれん草、ホールコーン、バター、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		さつま芋のチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		デザート	ミニグレープゼリー(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
12日 (火)	964 kcal	スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩こしょう、ミックスチーズ、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、ケチャップ
		肉団子のうま煮	(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、油、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉
		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)、黄桃缶詰、パイン缶詰
		きゅうりのシソ和え	きゅうり、塩、ゆかり
		キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、にら、キムチ、ごま油、しょうゆ、砂糖、塩、ごま、中華の素
13日 (水)	803 kcal	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、油
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、春雨、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりん、酒
		チーズ	キャンディーチーズ

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
14日 (木)	876 kcal	サンマのかば焼き	さんま開き、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		焼きビーフン	ビーフン、豚肉、にんじん、キャベツ、椎茸、土ショウガ、ニンニク、米油、こしょう、しょうゆ、酒、ごま油、中華の素
		きゅうりのごま酢和え	きゅうり、もやし、カットわかめ、砂糖、ごま、しょうゆ、酢
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、ネギ、赤みそ、砂糖、米油、ごま
15日 (金)	955 kcal	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、カレールウ、牛乳、ソース、塩こしょう、コンソメ
		コロケ	(じゃがいも、たまねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉)、油
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、砂糖、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、砂糖)
19日 (火)	797 kcal	漬け物	福神漬け
		ツバスの竜田揚げ	ツバス、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉、油
		こんにゃくと万願寺甘とうの炒め煮	万願寺甘とう、つきこんにゃく、豚肉、にんじん、米油、酒、砂糖、みりん、しょうゆ
20日 (水)	881 kcal	フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶、みかん缶
		佐波賀大根のピリ辛和え	佐波賀大根ピリ辛炒め、きゅうり、塩
		ひじきご飯	ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土ショウガ、酒、しょうゆ、片栗粉、油
21日 (木)	820 kcal	にんじんとツナの卵とじ	にんじん、ツナ、卵、米油、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう
		しんこ和え	きゅうり、キャベツ、千切りたくわん、塩、ごま
		枝豆	枝豆、塩
		豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、米油、土ショウガ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、片栗粉
22日 (金)	933 kcal	揚げ里芋のそぼろあんかけ	里芋、片栗粉、油、鶏挽肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉
		ほうれん草の磯香和え	ほうれん草、キャベツ、砂糖、しょうゆ、刻みのり
		白菜キムチ	白菜キムチ
		大豆ドライカレー	大豆、合挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、砂糖、しょうゆ、米油、コンソメ
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、胡麻ドレッシング
25日 (月)	857 kcal	大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ、黒ごま
		コーン炒め	ホールコーン、塩、こしょう、米油
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、コンソメ、塩、こしょう
		鯖の味噌煮	鯖、砂糖、しょうゆ、酒、土ショウガ、赤みそ、みりん
26日 (火)	944 kcal	キャベツのごまサラダ	水菜、にんじん、キャベツ、胡麻ドレッシング、塩、こしょう
		牛肉と糸こんの炒め煮	牛肉、糸こんにゃく、玉ねぎ、米油、砂糖、しょうゆ、酒
		フルーツ	みかん缶
		コーンピラフ	玉ねぎ、ホールコーン、ベーコン、グリーンピース、バター、米油、塩こしょう、コンソメ
27日 (水)	897 kcal	タンダリーチキン	鶏肉、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
		ブロッコリー	ブロッコリー、塩
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、ごま、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ
		フルーツ	みかん
28日 (木)	844 kcal	キャベツの塩昆布和え	キャベツ、刻み塩昆布
		アジのピリッとソース	アジ、片栗粉、油、にんにく、土生姜、ネギ、赤パプリカ、酢、砂糖、しょうゆ、豆板醤
		マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、マカロニ、こしょう、酢、マヨネーズ
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、椎茸、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖
29日 (金)	897 kcal	金時豆の甘煮	金時豆、砂糖、しょうゆ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、ソース、片栗粉)、油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング
		カラフル炒り卵	にんじん、グリーンピース、卵、生クリーム、砂糖、塩、米油
		フルーツ	パイン缶
		冬瓜のスパイシースープ	冬瓜、ベーコン、にんじん、ガーリック、カレー粉、コンソメ、塩、こしょう