

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
1 (月)	922 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、砂糖、豆板醤、米油
		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、コンソメ
		大豆とじゃこの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、砂糖、しょうゆ、ごま
		うずら卵煮	うずら卵、砂糖、しょうゆ、酒
2 (火)	900 kcal	ミンチカツ、ミニトマト、ソース	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、油、砂糖、パン粉、しょうゆ、塩)、油、ミニトマト、ソース
		きんぴらごぼう	豚肉、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、ごま油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、いりごま、七味
		キャベツの塩昆布和え	キャベツ、にんじん、塩、刻み塩昆布
		コーン卵	コーン、卵、塩こしょう、米油
8 (月)	995 kcal	木の葉丼	油揚げ、玉ねぎ、にんじん、卵、ネギ、煮干し、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、片栗粉
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、油
		キャベツとささみのごまサラダ	ささみ、キャベツ、きゅうり、にんじん、胡麻ドレッシング、塩、こしょう
		フルーツとゼリー	カクテルゼリー、黄桃缶、パイン缶
9 (火)	812 kcal	漬物	つぼ漬け
		豚肉のチーズパン粉焼き、ソース	豚肉、塩こしょう、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、油、ソース、ケチャップ、砂糖
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、にんじん、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング、塩
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖
10 (水)	892 kcal	漬物	野沢菜漬け
		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
		白身魚のごまみそ焼き	白身魚、赤みそ、みりん、砂糖、酒、すりごま
		玉ねぎとベーコンの炒り卵	玉ねぎ、ベーコン、卵、米油、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう
11 (木)	903 kcal	キャベツのわかめ和え	キャベツ、ハム、水菜、炊き込みワカメ
		うぐいす団子	白玉団子、きな粉、抹茶、砂糖、塩
		ビビンバ	牛肉、大豆もやし、ごぼう、にんじん、レンコン、三度豆、ごま、土ショウガ、にんにく、米油、ごま油、赤みそ、みそ、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、鶏肉、干しいたけ、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
12 (金)	987 kcal	コロコロポテト	さつまいも、油、砂糖、大学芋たれ
		チーズ	キャンディーチーズ
		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
		かぼちゃコロッケ、ソース	(かぼちゃ、パン粉、小麦粉、玉ねぎ、さとう、塩)、油、ソース
16 (火)	875 kcal	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、しょうゆ
		杏仁フルーツ	杏仁豆腐、黄桃缶、パイン缶
		漬物	福神漬け
		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
17 (水)	891 kcal	小松菜のお浸し	小松菜、キャベツ、しょうゆ、砂糖
		糸こんのきんぴら	糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、ごま油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、いりごま、一味
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、ネギ、赤みそ、砂糖、米油、すりごま
		五目炒飯	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
19 (金)	895 kcal	魚の甘酢和え	白身魚角切り、片栗粉、米油、白ネギ、ネギ、酢、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま
		春雨サラダ	キャベツ、にんじん、春雨、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油
		カラフルポテト	じゃがいも、ホールコーン、グリーンピース、マヨネーズ
		白菜キムチ	白菜キムチ
20 (土)	827 kcal	ハンバーグ、スパゲティ添え	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、パン粉、豚肉)、デミグラスソース、塩こしょう、えのきだけ、スパゲティ、玉ねぎ、米油、ケチャップ、ソース
		ポテトサラダ	じゃがいも、マッシュポテト、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、マヨネーズ
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま
		漬物	きゅうり漬け
22 (月)	915 kcal	ひじきごはん	ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖
		いかの天ぷら	いか、小麦粉、片栗粉、塩、米油
		じゃがいもの旨煮	じゃがいも、人参、玉ねぎ、平天、グリーンピース、米油、砂糖、しょうゆ
		野沢菜和え	キャベツ、野沢菜漬け、すりごま、塩、ごま油
23 (水)	903 kcal	フルーツ	パイン缶詰
		麻婆豆腐	豆腐、豚挽肉、土ショウガ、にんじん、玉ねぎ、ネギ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
		揚げぎょうざ	(小麦粉、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土ショウガ、にんにく)、米油
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
24 (水)	820 kcal	フルーツ	オレンジ
		大根のキムチ和え	大根、しめじ、塩、キムチの素、豆板醤、ごま油
		えんどうごはん	えんどう豆、塩、酒、砂糖
		鮭の塩焼き、粉ふき芋	鮭、じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
26 (金)	951 kcal	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、玉ねぎ、にんじん、三度豆、卵、砂糖、しょうゆ、みりん
		ブロccoliのピーナッツ和え	ブロccoli、ホールコーン、刻みピーナッツ、砂糖、しょうゆ
		ミニグレープゼリー	ミニグレープゼリー
		ビーフカレー	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
29 (月)	921 kcal	白身魚フライ、ソース	白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ソース
		キャベツのベーコン炒め	キャベツ、ホールコーン、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう
		フルーツミックス	黄桃缶、パイン缶、みかん缶
		漬物	福神漬け
30 (火)	898 kcal	鶏のから揚げレモンソース味	鶏肉、土ショウガ、酒、しょうゆ、片栗粉、米油、レモン汁、砂糖、しょうゆ
		ツナサラダ	ツナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりん、酒
		佃煮昆布	佃煮昆布
31 (水)	829 kcal	たけのこのみそ汁	ゆでたけのこ、にんじん、わかめ、煮干し、みそ
		ハンバーグ、スパゲティ添え	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、パン粉、豚肉)、デミグラスソース、塩こしょう、えのきだけ、スパゲティ、玉ねぎ、米油、ケチャップ、ソース
		ポテトサラダ	じゃがいも、マッシュポテト、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、マヨネーズ
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
19 (金)	895 kcal	ドライカレー	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレールウ、カレールウ、塩、砂糖、しょうゆ、米油、コンソメ
		ハムサラダ	ハム、にんじん、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、ごま、しょうゆ
		さつま芋のアーモンド焼き	さつま芋、ミックスチーズ、スライスアーモンド
		フルーツ	みかん缶
20 (土)	827 kcal	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
		ふりかけ	味かつおふりかけ
		ツナとポテトのグラタン	玉ねぎ、じゃがいも、ツナ、バター、生クリーム、粉チーズ、塩、こしょう、パセリ、ミックスチーズ
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、砂糖、酢、しょうゆ、塩、オリーブ油
22 (月)	915 kcal	豆のケチャップ煮	ミックスビーンズ、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		ごまじゃこ	かえりちりめん、米油、ごま、しょうゆ、砂糖、みりん
		鯖のカレー焼き	鯖、酒、しょうゆ、土ショウガ、みりん、カレー粉
		肉団子のケチャップあん	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、しょうが、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉
23 (水)	903 kcal	きゅうりのシソ和え	きゅうり、キャベツ、塩、ゆかり
		抹茶わらび餅	(砂糖、水あめ、片栗粉、きなこ)
		麻婆豆腐	豆腐、豚挽肉、土ショウガ、にんじん、玉ねぎ、ネギ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
		揚げぎょうざ	(小麦粉、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土ショウガ、にんにく)、米油
24 (水)	820 kcal	もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		フルーツ	オレンジ
		大根のキムチ和え	大根、しめじ、塩、キムチの素、豆板醤、ごま油
		えんどうごはん	えんどう豆、塩、酒、砂糖
26 (金)	951 kcal	鮭の塩焼き、粉ふき芋	鮭、じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、玉ねぎ、にんじん、三度豆、卵、砂糖、しょうゆ、みりん
		ブロccoliのピーナッツ和え	ブロccoli、ホールコーン、刻みピーナッツ、砂糖、しょうゆ
		ミニグレープゼリー	ミニグレープゼリー
29 (月)	921 kcal	ビーフカレー	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		白身魚フライ、ソース	白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ソース
		キャベツのベーコン炒め	キャベツ、ホールコーン、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう
		フルーツミックス	黄桃缶、パイン缶、みかん缶
30 (火)	898 kcal	漬物	福神漬け
		鶏のから揚げレモンソース味	鶏肉、土ショウガ、酒、しょうゆ、片栗粉、米油、レモン汁、砂糖、しょうゆ
		ツナサラダ	ツナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりん、酒
31 (水)	829 kcal	佃煮昆布	佃煮昆布
		たけのこのみそ汁	ゆでたけのこ、にんじん、わかめ、煮干し、みそ
		ハンバーグ、スパゲティ添え	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、パン粉、豚肉)、デミグラスソース、塩こしょう、えのきだけ、スパゲティ、玉ねぎ、米油、ケチャップ、ソース
		ポテトサラダ	じゃがいも、マッシュポテト、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、マヨネーズ

玉ねぎ・わかめ・えんどう豆など、旬の食材が給食にも登場します。旬の食材はおいしく、栄養価も高く、体にいいことばかりです。

