

6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 (木)	891 kcal	とんかつ、添えキャベツ、ソース	豚肉、塩こしょう、小麦粉、パン粉、卵、油、キャベツ、ソース
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、塩こしょう、マヨネーズ
		ひじき煮	にんじん、ひじき、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖
		漬け物	つぼ漬け
2 (金)	918 kcal	タンダーチキン	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
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、ごま
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		茎わかめの佃煮	茎わかめ佃煮
		ヨーグルト	ヨーグルト
5 (月)	812 kcal	イカのチリソース和え	イカ、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、パセリ
		もやし炒め	にら、もやし、キャベツ、にんじん、塩こしょう、中華の素、ごま油
		玉ねぎの卵とじ	かまぼこ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、砂糖、みりん
		漬け物	野沢菜漬け
6 (火)	875 kcal	中華丼	豚肉、かまぼこ、うずら卵、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、米油、砂糖、しょうゆ、中華の素、塩こしょう、片栗粉
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、油
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶、みかん缶
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、かつお節、しょうゆ
7 (水)	908 kcal	焼きとうもろこし	カットコーン、しょうゆ
		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
		鯖の竜田揚げ	鯖、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉、油
		じゃがいものサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩こしょう
8 (木)	817 kcal	ささみとキャベツのあっさり炒め	キャベツ、ささみ、米油、中華の素、ごま、塩こしょう、しょうゆ
		フルーツ	みかん缶
		鶏肉のバジル焼き、ミニトマト	鶏肉、塩こしょう、白ワイン、マヨネーズ、バジルペースト、バジル、ミニトマト
		ほうれん草ともやしのナムル	ほうれん草、もやし、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油
		豆のケチャップ煮	大豆、たまねぎ、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
9 (金)	972 kcal	ミニグレープゼリー	(ぶどう糖液糖、フルーツ果汁)
		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、牛乳、ソース、塩こしょう、コンソメ
		かぼちゃコロッケ	(かぼちゃ、パン粉、小麦粉、玉ねぎ、砂糖、塩)、油
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩こしょう
		デザート	レモンゼリー
11 (日)	918 kcal	漬け物	福神漬け
		鯖のみそ煮	鯖、砂糖、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、春雨、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油
		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
13 (火)	872 kcal	わらびもち	(砂糖、水あめ、でんぷん、きなこ)
		厚揚げの回鍋肉	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、にんにく、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、砂糖、酢、米油、片栗粉
		新じゃがいもの旨煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、平天、グリーンピース、米油、砂糖、しょうゆ
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま
14 (水)	833 kcal	フルーツ	甘夏みかん缶
		鯖チャーハン	鯖フレーク、酒、野沢菜漬け、ごま、塩、米油、中華の素、しょうゆ
		イカの天ぷら	イカ、塩、小麦粉、油
		小松菜のお浸し	小松菜、キャベツ、しょうゆ、砂糖
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、砂糖、しょうゆ、みりん、酒
15 (木)	886 kcal	チーズ	キャンディーチーズ
		鮭のマヨマスタード焼き	鮭、塩こしょう、マヨネーズ、粒マスタード、しょうゆ
		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
		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
16 (金)	945 kcal	パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
		ハヤシライス	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシライス、ケチャップ、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
		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、砂糖、塩
		フルーツミックス	黄桃缶、パイン缶、みかん缶
コーン炒め	コーン、グリーンピース、塩こしょう、米油		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
19 (月)	810 kcal	シイラの甘酢かけ	シイラ、片栗粉、油、白ねぎ、青ねぎ、酢、砂糖、しょうゆ、みりん
		ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれん草、ベーコン、キャベツ、米油、コンソメ、塩こしょう、しょうゆ
		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
		梅干し	梅干し
		みそ汁	玉ねぎ、豆腐、わかめ、煮干し、みそ
20 (火)	938 kcal	ふりかけ	味かつおふりかけ
		鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、マーマレードジャム、しょうゆ、酒、ケチャップ
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、水菜、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ、スライスアーモンド
		枝豆	枝豆、塩
21 (水)	761 kcal	梅ちりごはん	カリカリ梅、ちりめんじゃこ
		鮭の塩焼き	鮭
		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、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、わかめ
22 (木)	821 kcal	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、砂糖、酒、しょうゆ、片栗粉、ねぎ、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、にんじん、酒、みりん、こしょう、ごま油
		チキンビーンズ	大豆、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、米油、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩こしょう、コンソメ
		磯香和え	小松菜、キャベツ、砂糖、しょうゆ、刻みのり
23 (金)	919 kcal	白菜キムチ	白菜キムチ
		キーマカレー	豚挽肉、土生姜、にんにく、酒、米油、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれん草、カレールウ、ミックスチーズ、ソース、しょうゆ、コンソメ、塩
		イカリングフライ	(いか、パン粉、小麦粉、卵、塩)、米油
		小松菜とキャベツのバター炒め	小松菜、キャベツ、コーン、バター、コンソメ、塩こしょう、しょうゆ
		杏仁豆腐	杏仁豆腐(乳製品、水あめ、練乳、砂糖、杏仁パウダー)、みかん缶
26 (月)	913 kcal	漬け物	福神漬け
		アジフライ、タルタルソース	アジ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、タルタルソース
		万願寺甘とうの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにやく、にんじん、米油、酒、砂糖、みりん、しょうゆ
		キャベツのごまサラダ	にんじん、コーン、キャベツ、ごまドレッシング、塩、こしょう
27 (火)	891 kcal	金時豆の甘煮	金時豆、砂糖、しょうゆ
		麻婆豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
		春巻き、添えブロッコリー	春巻き(キャベツ、小麦粉、油、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、春雨)、ブロッコリー、昆布茶
		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	オレンジ
30 (金)	853 kcal	うずら卵煮	うずら卵、砂糖、しょうゆ、酒
		ドライカレーの具	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
		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
		コーン炒り卵	にんじん、コーン、卵、砂糖、塩、こしょう、米油
		フルーツ	パイン缶
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		

地産地消 万願寺甘とう

万願寺甘とうは舞鶴市万願寺地区が発祥の「京のブランド野菜」のひとつです。肉厚で甘みがあり、種が少ないのが特徴です。

