

7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
3 (月)	907 Kcal	ごまザンギ	鶏肉、土生姜、にんにく、しょうゆ、酒、卵、片栗粉、ごま、油
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩こしょう、マヨネーズ
		焼きとうもろこし	カットコーン、しょうゆ
		キャベツの即席漬け	キャベツ、刻み塩昆布
4 (火)	814 Kcal	白身魚のピリ辛焼き	白身魚、にんにく、土生姜、砂糖、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		チンジャオロース	牛肉、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、米油、にんにく、酒、砂糖、しょうゆ、中華の素、豆板醤、ごま油
		大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ、黒ごま
		きゅうりのしそ和え	きゅうり、塩、しそふりかけ
5 (水)	802 kcal	五目炒飯	豚ひき肉、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
		竹輪のカレー揚げ	竹輪、カレー粉、小麦粉、油
		チキンビーンズ	大豆、鶏肉、米油、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンピース、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩こしょう、コンソメ
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖
		みかんゼリー	みかんゼリー
6 (木)	844 kcal	スズキの香草焼き	スズキ、塩、こしょう、白ワイン、パセリ、バジル、マヨネーズ、パン粉
		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
		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
		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
7 (金)	928 kcal	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、塩こしょう、コンソメ
		星のコロッケ	星型コロッケ(じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉)、油
		ミニトマト	ミニトマト
		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
		ナタデココパイン	星型ナタデココ、パイン缶
		漬け物	福神漬け

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
10 (月)	851 kcal	ツバスの万願寺ソースかけ	ツバス、片栗粉、油、万願寺甘とう、にんにく、土生姜、酢、砂糖、しょうゆ、豆板醤
		なすのナポリタンスパゲティ	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、にんじん、米油、にんにく、ケチャップ、ソース、塩こしょう、コンソメ、粉チーズ
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、ホールコーン、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
		チーズ	キャンディーチーズ
11 (火)	796 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、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、砂糖、豆板醤、米油
		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
		ほうれん草ともやしのナムル	ほうれん草、太もやし、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油
		枝豆	枝豆、塩
12 (水)	867 kcal	かやくごはん	油揚げ、干しいたけ、ごぼう、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ、酒
		鯖の塩焼き	塩鯖
		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
		キャベツの磯香和え	小松菜、キャベツ、砂糖、しょうゆ、刻みのり
		フルーツ	みかん缶
13 (木)	902 kcal	チキン南蛮	鶏むね肉、土生姜、小麦粉、卵、しょうゆ、油、酢、砂糖、タルタルソース
		コーンサラダ	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ、片栗粉
		漬け物	白菜キムチ
14 (金)	877 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、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
		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、塩
		フルーツ	オレンジ
		漬け物	福神漬け
18 (火)	970 kcal	ソースかつ丼	豚肉、塩こしょう、小麦粉、パン粉、卵、油、ソース、しょうゆ、砂糖、みりん
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、塩、すりごま、炊きこみわかめ
		漬け物	たくあん