

11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 (水)	926 kcal	ひじきご飯	ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		豚肉の竜田揚げ	豚肉、しょうゆ、酒、土生姜、片栗粉、米油
		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
		もやしとほうれん草のおひたし	太もやし、ほうれん草、しょうゆ、さとう
		フルーツ	パイン缶
2 (木)	994 kcal	木の葉丼の具	油揚げ、たまねぎ、にんじん、卵、ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、さとう、片栗粉
		ハタハタの唐揚げ	ハタハタ、片栗粉、米油
		スイートポテト	(さつまいも、さとう、米粉、ショートニング、豆乳、油、塩、寒天)
		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、さとう、ごま
		漬け物	つぼ漬け
3 (金)	891 kcal	マカロニミートグラタン	合挽肉、玉ねぎ、マカロニ、しめじ、米油、小麦粉、トマト、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、粉チーズ、ミックスチーズ
		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ、塩ドレッシング、塩、こしょう
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		ごまじゃこ	かえりちりめん、米油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん
4 (土)	928 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、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
		万願寺甘とうの炒め煮	万願寺甘とう、にんじん、ちくわ、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
7 (火)	791 kcal	漬け物	きゅうり漬け
		エテカレイの唐揚げ	エテカレイ、片栗粉、米油
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		みかん	みかん
		白菜の即席漬け	白菜、塩、刻み塩昆布
8 (水)	860 kcal	みそ汁	玉ねぎ、豆腐、油揚げ、煮干し、みそ
		あんかけ炒飯	ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、ごま油、にんじん、白菜、干しいたけ、卵、さとう、しょうゆ、中華の素、こしょう、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油)、米油
		かんぴょうサラダ	かんぴょう、ツナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、塩こしょう
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶
9 (木)	778 kcal	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味
		鮭のチャンチャン焼き	鮭、塩、こしょう、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、もやし、みそ、さとう、みりん、しょうゆ、バター
		青菜炒め	ほうれん草、コーン、しめじ、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		おから	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
10 (金)	950 kcal	チーズ	キャンディチーズ
		ハヤシライス	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		ささみフライ	(ささみ、パン粉、小麦粉、片栗粉、大豆粉、塩)、米油
		かけソース	ケチャップ、ソース、さとう
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、むぎ枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
13 (月)	979 kcal	レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		コーン炒め	コーン、グリーンピース、塩、こしょう、米油
		豚肉のカリン揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、ごま油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、ごま、一味
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		みそ汁	豆腐、玉ねぎ、カットわかめ、煮干し、みそ
		マーボー豆腐	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、さとう、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
		揚げ餃子	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、にら、土生姜、米粉)、米油
		中華風サラダ	ハム、キャベツ、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		杏仁フルーツ	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、パイン缶詰
		白菜キムチ	白菜キムチ

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
15 (水)	898 kcal	鶏ごぼうご飯	鶏肉、干しいたけ、ごぼう、にんじん、グリーンピース、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		竹輪の紅生姜揚げ	竹輪、紅生姜、小麦粉、米油
		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
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		わらびもち	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
16 (木)	754 kcal	ふりかけ	味かつおふりかけ
		白身魚のごまみそ焼き	白身魚、赤みそ、みりん、酒、ごま
		チャプチェ	春雨、豚肉、酒、しょうゆ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、にら、土生姜、ニンニク、米油、塩、こしょう、しょうゆ、さとう、ごま油
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、糸かつお
		フルーツ	みかん缶
17 (金)	963 kcal	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、さとう、塩)、米油
		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
		ナタデココパイン	ナタデココ(ナタデココ、さとう、フルーツ果汁)、パイン缶
20 (月)	917 kcal	漬け物	福神漬け
		ビビンバ	牛肉、大豆もやし、ごぼう、にんじん、れんこん、三度豆、ごま、土生姜、にんにく、米油、ごま油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、ごま、片栗粉、米油、砂糖、しょうゆ
		わかめ和え	ハム、キャベツ、水菜、たきこみわかめ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
21 (火)	833 kcal	豚肉のチーズパン粉焼き	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、油
		かけソース	ケチャップ、ソース、さとう
		にんじんしりしり	にんじん、ツナ、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、水菜、塩、ゆかり
22 (水)	767 kcal	漬け物	たくあん
		中華風まぜごはん	ハム、白ねぎ、干しいたけ、小松菜、ごま油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素、酒
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		もやし炒め	太もやし、にら、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ、黒ごま
24 (金)	795 kcal	ひじきの煮物	にんじん、ひじき、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		鯖のみそ煮	鯖、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		筑前煮	ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、竹輪、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん
		梅干し	梅干し
27 (月)	780 kcal	すまし汁	えのきだけ、豆腐、ほうれん草、出しかつお、しょうゆ
		ニギスの石垣フライ	ニギス、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、青のり、黒ごま、米油
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		ハムサラダ	ハム、にんじん、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ
		糸こんにゃくのきんぴら	糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
30 (木)	940 kcal	漬け物	野沢菜漬け
		かきたま汁	豆腐、卵、ほうれん草、煮干し、しょうゆ、片栗粉
		おでん	竹輪、にんじん、こんにゃく、大根、うずら卵、厚揚げ、煮干し、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		鯖の塩焼き	塩鯖
		キャベツのベーコン炒め	キャベツ、コーン、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう
フルーツ	みかん		
佃煮昆布	佃煮昆布		