

4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
11 (水)	810 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、三度豆、米油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、ごま、ごま油
		鮭の塩焼き	塩鮭
		小松菜とキャベツのごま和え	小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま
		うの花	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、砂糖、しょうゆ
		フルーツ	いちご
12 (木)	796 kcal	鶏肉のおろしソースかけ	鶏肉、しょうゆ、みりん、片栗粉、土生姜、ねぎ、大根おろし、酢、砂糖、豆板醤
		青リンゴゼリー	(砂糖・ぶどう糖液糖、りんご果汁、粉あめ)
		きんぴらごぼう	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、ごま、一味
		キャベツのわかめ和え	キャベツ、にんじん、塩、炊き込みわかめ
13 (金)	947 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
		コロッケ	コロッケ(じゃがいも、パン粉、小麦粉、牛肉、玉ねぎ)、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、水菜、きゅうり、キャベツ、ドレッシング
		フルーツとゼリー	ゼリー(ぶどう糖液糖、砂糖、フルーツ果汁)、パイン缶詰
		漬け物	福神漬け
16 (月)	879 kcal	ツバスの竜田揚げ	ツバス、土生姜、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		油揚げの卵とじ	油揚げ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、砂糖、みりん
		もやしのナムル	太もやし、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、塩、ごま油
		肉みそ	大豆ミート、ねぎ、豚挽肉、赤みそ、砂糖、米油、すりごま
17 (火)	850 kcal	キムチ丼	豚肉、しょうゆ、白菜、玉ねぎ、ニラ、キムチ、豆板醤、ごま油、中華の素、砂糖、塩
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、砂糖、しょうゆ、ごま
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、きゅうり、塩、ゆかり
		杏仁豆腐	杏仁豆腐(乳製品、水あめ、練乳、砂糖、杏仁パウダー)
		わかめのみそ汁	豆腐、玉ねぎ、カットわかめ、煮干し、みそ
18 (水)	840 kcal	菜の花ごはん	小松菜、卵、塩、酒、砂糖、米油、ごま
		鶏肉の香草焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、マヨネーズ、バジルペースト、バジル粉
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、干しいたけ、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、太もやし、しょうゆ、砂糖、かつお節
		フルーツ	みかん缶詰

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
20 (金)	952 kcal	キーマカレー	豚挽肉、土生姜、ニンニク、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
		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、ケチャップ、砂糖
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、むき枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、塩
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶詰
		漬け物	福神漬け
24 (火)	925 kcal	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	春巻き(キャベツ、小麦粉、油、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、春雨)、米油
		ブロッコリー昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		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	オレンジ
25 (水)	868 kcal	漬け物	白菜キムチ
		たけのこごはん	たけのこ、鶏肉、油揚げ、砂糖、しょうゆ、酒
		さごしのみそ漬け焼き	さごし、赤みそ、みりん、砂糖、酒
		ほうれん草のお浸し	ほうれん草、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりん、酒
26 (木)	815 kcal	抹茶わらび餅	(砂糖、水あめ、片栗粉、きなこ、抹茶)
		鶏のから揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		もやしの中華炒め	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
		ひじき煮	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖
		フルーツ	パイン缶詰
27 (金)	835 kcal	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
		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
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、塩、こしょう、パセリ
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、砂糖)
		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

