

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 (火)	891 kcal	中華丼	豚肉、うずら卵、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、米油、さとう、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、青のり、小麦粉、米油
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、にんじん、ごまドレッシング、塩
		フルーツミックス	パイン缶、黄桃缶
		昆布豆	大豆、昆布、さとう、しょうゆ、みりん、酒
2 (水)	838 kcal	鶏ごぼうごはん	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
		白身魚のごまみそ焼き	白身魚、赤みそ、みりん、さとう、酒、ごま
		にんじんとツナの卵とじ	にんじん、ツナ、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
		キャベツと水菜のわかめ和え	キャベツ、水菜、炊き込みわかめ、塩
		うぐいす団子	白玉団子、きな粉、抹茶、さとう、塩
7 (月)	927 kcal	鶏のチリソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、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
		マセドアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう
		小松菜のじゃこ炒め	小松菜、キャベツ、ちりめんじゃこ、ごま油、しょうゆ、さとう、ごま
		佃煮昆布	佃煮昆布
		肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
8 (火)	858 kcal	アスパラ入りスパゲティ	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、にんじん、グリーンアスパラ、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
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、糸かつお、しょうゆ
		チーズ	キャンディーチーズ
		五目チャーハン	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
		揚げギョウザ	(キャベツ、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、にら、土生姜、米粉)、米油
9 (水)	831 kcal	春雨サラダ	キャベツ、ハム、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		カラフル炒り卵	にんじん、グリーンピース、卵、米油、さとう、塩、こしょう
		枝豆	枝豆、塩
		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
		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、さとう、しょうゆ、ごま油
10 (木)	843 kcal	のり豆ポテト	大豆、じゃがいも、片栗粉、米油、塩、青のり
		梅干し	梅干し
		みそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ
		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
		イワシフライ、かけソース	イワシ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
11 (金)	928 kcal	コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、ハム、米油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう、はちみつ)
		漬け物	福神漬
		アジの甘酢かけ	アジ、片栗粉、米油、白ねぎ、ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、みりん
		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
14 (月)	861 kcal	切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		漬け物	きゅうり漬
		若竹汁	たけのこ、わかめ、豆腐、かつお節、しょうゆ
		豚肉のチーズパン粉焼き、かけソース	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、さとう
		野菜菜和え	キャベツ、きゅうり、野菜菜漬、ごま、塩、ごま油
15 (火)	827 kcal	ひじき煮	ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		お茶豆	大豆、片栗粉、米油、きな粉、さとう、グリーンティー
		たけのこごはん	たけのこ、鶏肉、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒
		鯖の塩焼き	塩鯖
		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、みりん、しょうゆ
16 (水)	878 kcal	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
		フルーツ	みかん缶
		スペイン風ベイクドエッグ	卵、ミックスチーズ、鶏挽肉、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、塩、こしょう、ケチャップ
		ツナサラダ	ツナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ
		ごぼうチップス	ごぼう、米油、塩
17 (木)	932 kcal	肉みそ	大豆ミート、ねぎ、豚挽肉、赤みそ、さとう、米油、ごま

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
18 (金)	863 kcal	ミンチカツ、キャベツ、ソース	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、米油、キャベツ、ソース
		カレーピーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、カレールウ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		もやしのナムル	太もやし、ほうれん草、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		漬け物	野菜菜漬
21 (月)	835 kcal	白身魚のピリ辛焼き	白身魚、にんにく、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、みりん、豆板醤
		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、さとう、しょうゆ、中華の素、豆板醤、ごま油
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
22 (火)	906 kcal	ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		ニラ入り麻婆豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ニラ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、ごま油、豆板醤、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、オイスターソース)、米油
		中華サラダ	キャベツ、ハム、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		杏仁フルーツ	杏仁豆腐(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、パイン缶
23 (水)	807 kcal	漬け物	白菜キムチ
		えんどうごはん	えんどう豆、塩、酒、さとう
		鮭の西京焼き	鮭、白みそ、みそ、みりん、酒
		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、さとう、しょうゆ
		キャベツのごま和え	キャベツ、小松菜、しょうゆ、さとう、ごま
25 (金)	922 kcal	わらびもち	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		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、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、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	オレンジ
27 (日)	883 kcal	漬け物	福神漬
		ビビンバ	牛肉、太もやし、ごぼう、にんじん、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
		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
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、水菜、ゆかり、塩
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
29 (火)	853 kcal	わかめスープ	豆腐、わかめ、えのきだけ、中華の素、しょうゆ、こしょう
		鯖のみそ煮	鯖、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		キャベツと竹輪のサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、竹輪、マヨネーズ、ごま、しょうゆ
		牛肉と糸こんの炒め煮	牛肉、糸こんにやく、玉ねぎ、米油、さとう、しょうゆ、酒
		フルーツ	パイン缶
30 (水)	779 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
		鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		もやしの中華炒め	太もやし、キャベツ、ニラ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま
		ミニトマト	ミニトマト
31 (木)	788 kcal	いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		焼きビーフン	ビーフン、豚肉、にんじん、キャベツ、干しいたけ、土生姜、にんにく、米油、こしょう、しょうゆ、酒、ごま油、中華の素
		小松菜のお浸し	小松菜、太もやし、しょうゆ、さとう
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ

