

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 (金)	954 kcal	カレー	合挽肉、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
		とんかつ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵、米油
		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、さとう、塩
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
4 (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、米油
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、ごま油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、ごま、一味
		切干大根のナムル	切干大根、太もやし、きゅうり、にんじん、酢、さとう、しょうゆ、ごま油
		漬け物	きゅうり漬け
		ヨーグルト	ヨーグルト
5 (火)	852 kcal	厚揚げのホイコウロウ	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、さとう、酢、米油、片栗粉
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		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
		佃煮昆布	佃煮昆布
		梅ちりごはん	カリカリ梅、ちりめんじゃこ
6 (水)	774 kcal	鮭の塩焼き	塩鮭
		小松菜のベーコン炒め	小松菜、キャベツ、ベーコン、米油、さとう、しょうゆ
		肉団子の旨煮	(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		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
8 (金)	985 kcal	かぼちゃひき肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
		まめまめサラダ	大豆、むき枝豆、キャベツ、コーン、塩、こしょう、酢、マヨネーズ
		フルーツとゼリー	ゼリー(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)、パイン缶
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		ブルコギ	牛肉、さとう、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、みりん、こしょう、ごま油
11 (月)	820 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
		焼きとうもろこし	コーン、しょうゆ
		白菜キムチ	白菜キムチ
		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
		白身魚のマヨマスタード焼き	白身魚、塩、こしょう、マヨネーズ、粒マスタード、しょうゆ
12 (火)	808 kcal	チリコンカン	大豆、牛挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、さとう、酒、カレー粉、ケチャップ、塩、こしょう、オールスパイス、しょうゆ、ガーリックパウダー、ローリエ
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、酢、しょうゆ、塩、オリーブ油
		フルーツ	みかん缶
		小松菜とじゃこのチャーハン	ちりめんじゃこ、酒、豚肉、小松菜、ごま、みりん、しょうゆ、ごま油、中華の素
		やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、竹輪、さとう、しょうゆ、みりん
13 (水)	923 kcal	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
		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
		ミニゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		ハンバーグ夏野菜ソースかけ	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、かぼちゃ、豚肉、さとう、塩、にんにく、しょうが)、玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		マゼドアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう
14 (木)	889 kcal	アスパラベーコン	グリーンアスパラ、キャベツ、ベーコン、バター、コンソメ、塩、こしょう
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん
		さばのカレー竜田揚げ	鯖、カレー粉、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
15 (金)	803 kcal	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、さとう、みりん、しょうゆ
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		漬け物	野沢菜漬け
		みそ汁	麩、玉ねぎ、油揚げ、煮干し、みそ

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
18 (月)	826 kcal	肉みそひじき丼	鶏挽肉、玉ねぎ、にんじん、土生姜、ひじき、グリーンピース、米油、酒、さとう、しょうゆ、みりん、みそ
		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
		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、さとう、杏仁パウダー)
19 (火)	809 kcal	白身魚の香草焼き	白身魚、塩、こしょう、白ワイン、パセリ、バジル粉、マヨネーズ、パン粉
		マーボーなす	なす、油、豚挽肉、にんじん、ピーマン、にんにく、土生姜、豆板醤、さとう、しょうゆ、酒、みりん、みそ、片栗粉
		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	型抜きチーズ
		しそふりかけ	しそふりかけ
20 (水)	905 kcal	牛肉とごぼうの混ぜご飯	牛肉、ごぼう、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん、ごま
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		中華野菜炒め	ウインナー、キャベツ、太もやし、にんじん、米油、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
21 (木)	812 kcal	豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、さとう、しょうゆ、ごま
		カラフル炒り卵	にんじん、ピーマン、卵、米油、さとう、塩、こしょう
		梅干し	梅干し
22 (金)	939 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
		コロッケ	コロッケ(じゃがいも、パン粉、小麦粉、豚肉、玉ねぎ)、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
		フルーツミックス	パイン缶、黄桃缶
		漬け物	福神漬け
25 (月)	931 kcal	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	春巻き(キャベツ、小麦粉、油、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、春雨)、米油
		キャベツのごまサラダ	水菜、にんじん、キャベツ、ごまドレッシング、塩、こしょう
		フルーツ	オレンジ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
26 (火)	804 kcal	いわしの万願寺ソースかけ	いわし、片栗粉、米油、万願寺甘とう、にんにく、土生姜、しょうゆ、酢、さとう、豆板醤
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、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
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、わかめ
		こんにやくのおかか煮	こんにやく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味
29 (金)	865 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、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		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
		コーン炒り卵	にんじん、コーン、卵、米油、さとう、塩、こしょう
		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

