

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
2 (月)	880 Kcal	豚肉のカリン揚げ	豚肉、土生姜、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま
		野沢菜和え	キャベツ、きゅうり、野沢菜漬け、ごま、塩、ごま油
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、片栗粉
		佃煮昆布	佃煮昆布
3 (火)	830 Kcal	白身魚のキャロット焼き	白身魚、塩、こしょう、酒、マヨネーズ、すりおろしにんじん、ごま
		なす入りナポリタンスパゲティ	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、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
		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、さとう
		肉みそ	大豆ミート、ねぎ、豚挽肉、赤みそ、さとう、米油、ごま
4 (水)	897 kcal	コーンピラフ	コーン、玉ねぎ、ベーコン、グリーンピース、バター、米油、塩、こしょう、コンソメ
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、バジル、マヨネーズ
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング
		豆のケチャップ煮	大豆、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
5 (木)	830 kcal	アジのトマトソースかけ	アジ、片栗粉、米油、玉ねぎ、にんにく、トマト水煮缶、さとう、ケチャップ、塩、こしょう
		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
		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
		チーズ	キャンディーチーズ
6 (金)	926 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、塩、こしょう、コンソメ、ソース
		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)、米油
		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、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		ナタデココパイ	星型ナタデココ、パイ缶
漬け物	福神漬		
9 (月)	870 kcal	トビウオのフライ	トビウオ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油
		添え野菜、ソース	キャベツ、中濃ソース
		親子煮	卵、じゃがいも、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、米油、さとう、しょうゆ
		焼き万願寺	万願寺甘とう、しょうゆ
		梅干し	梅干し

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
10 (火)	827 kcal	チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、酢、しょうゆ、塩、オリーブ油
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、米油、塩、青のり粉
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
11 (水)	948 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
		鯖の塩焼き	塩鯖
		玉ねぎとベーコンの炒り卵	玉ねぎ、ベーコン、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
		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
		きな粉抹茶団子	白玉団子、きな粉、抹茶、さとう、塩
12 (木)	836 kcal	豚肉の生姜焼き	豚肉、土生姜、酒、しょうゆ、みりん、さとう
		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
		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	野沢菜漬
		みそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ
13 (金)	941 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
		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、さとう
		コールスローサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、オリーブ油、酢、しょうゆ、マスタード、さとう
		フルーツ杏仁	杏仁豆腐(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、黄桃缶
漬け物	福神漬		
17 (火)	861 kcal	チャプチェ	豚肉、ねぎ、土生姜、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、春雨、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、ごま油、片栗粉
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、水菜、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
		大豆と煮干しのカレー揚げ	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま、カレー粉
		漬け物	きゅうり漬
18 (水)	850 kcal	キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、にら、キムチ、ごま油、しょうゆ、さとう、塩、ごま、中華の素
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		もやし中華炒め	太もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		焼きとうもろこし	カットコーン、しょうゆ
		ミニグレープゼリー	(ぶどう糖液糖、ぶどう果汁、りんご果汁)