

8、9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
28日 (火)	790 kcal	豚キムチ丼	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、にら、キムチ、豆板醤、ごま油、中華の素、しょうゆ、砂糖、塩
		わかめ和え	きゅうり、キャベツ、塩、わかめ
		フルーツ	ぶどう
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、ごま、しょうゆ、砂糖、みりん
		スーミータン	卵、鶏ひき肉、玉ねぎ、クリームコーン、パセリ、中華の素、塩、こしょう、しょうゆ
29日 (水)	832 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
		鮭の塩焼き	塩鮭
		小松菜のおひたし	小松菜、キャベツ、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
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、砂糖)
30日 (木)	837 kcal	ツバスの竜田揚げロッコリーの昆	ツバス、土生姜、しょうゆ、酒、片栗粉、米油、ロッコリー、昆布茶
		チンジャオロースー	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、砂糖、しょうゆ、中華の素、豆板醤、ごま油
		キャベツとにんじんのさっぱり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、塩、こしょう
		梅干し	梅干し
31日 (金)	909 kcal	夏野菜カレー	豚ひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、米油、カレーパウダー、塩、こしょう、コンソメ
		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
		ハムサラダ	キャベツ、きゅうり、ハム、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ
		フルーツミックス	黄桃缶、パイン缶
		漬け物	福神漬け
3日 (月)	801 kcal	白身魚のピリッとソース	白身魚、片栗粉、米油、にんにく、土生姜、ねぎ、赤パプリカ、酢、砂糖、しょうゆ、豆板醤
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、米油、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、塩、こしょう、コンソメ
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草、にんじん、砂糖、しょうゆ
		こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、砂糖、しょうゆ、かつお節、一味
		ごまカツ、キャベツ、ソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、ごま、米油、キャベツ、ソース
4日 (火)	829 kcal	もやしとほうれん草のナムル	ほうれん草、もやし、にんじん、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、椎茸、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖
		漬け物	野沢菜漬け
6日 (木)	942 kcal	麻婆豆腐	豆腐、豚ひき肉、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
		揚げ餃子	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、にら、ネギ、土生姜、にんにく)、米油
		中華サラダ	キャベツ、ハム、春雨、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油
		焼きとうもろこし	カットコーン、しょうゆ
		漬け物	白菜キムチ
7日 (金)	836 kcal	ドライカレーの具	合ひき肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレー粉、カレーパウダー、ケチャップ、塩、砂糖、しょうゆ、米油、コンソメ
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		ミニトマト	ミニトマト
		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
10日 (月)	841 kcal	白身魚フライ、タルタルソース	白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、タルタルソース
		ほうれん草とコーンのバター炒め	ほうれん草、コーン、バター、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶
		きゅうり漬け	きゅうり漬け
11日 (火)	791 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんにく、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、砂糖、豆板醤、米油
		じゃがいものうま煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、平天、グリーンピース、米油、砂糖、しょうゆ
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、ごま
		佃煮昆布	佃煮昆布
12日 (水)	845 kcal	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
		肉団子の野菜あんかけ	(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、たけのこ、玉ねぎ、グリーンピース、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉
		シルバーサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、春雨、こしょう、酢、しょうゆ、マヨネーズ、ごま
		フルーツ	オレンジ
		枝豆	枝豆、塩

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
13日 (木)	800 kcal	白身魚のピリ辛焼き	白身魚、にんにく、土生姜、砂糖、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、玉ねぎ、にんじん、三度豆、卵、砂糖、みりん、しょうゆ
		大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ、黒ごま
		キャベツの即席漬け	キャベツ、きゅうり、刻み塩昆布
14日 (金)	959 kcal	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレーパウダー、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、塩、こしょう、酢
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、砂糖、杏仁パウダー)、黄桃缶
		漬け物	福神漬け
18日 (火)	864 kcal	ビビンバ	牛肉、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、砂糖、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、片栗粉、米油、砂糖、しょうゆ、ごま
		キャベツのナムル	キャベツ、小松菜、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	ぶどう
19日 (水)	941 kcal	かやくごはん	油揚げ、椎茸、ごぼう、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ、酒
		さばの塩焼き	塩さば
		揚げ里芋のそぼろあんかけ	里芋、片栗粉、米油、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、砂糖、しょうゆ、ごま
		抹茶わらび餅	(砂糖、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
20日 (木)	859 kcal	鶏の照り焼き、ブロッコリー	照り焼きチキン、ブロッコリー、昆布茶
		にんじんとツナの卵とじ	にんじん、ツナ、卵、米油、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう
		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
		チーズ	チーズ
		冬瓜のスパイススープ	冬瓜、ベーコン、にんじん、ガーリック、カレー粉、コンソメ、塩、こしょう
21日 (金)	879 kcal	アジフライとキャベツ、かけソース	アジ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、キャベツ、ソース、ケチャップ、砂糖
		こんにゃくと万願寺甘とうの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、つきこんにゃく、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		みたらし団子	白玉団子、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
		しそふりかけ	しそふりかけ
25日 (火)	867 kcal	さんまのかば焼き	さんま、片栗粉、米油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		もやし炒め	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
		じゃがいものサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう
		肉みそ	豚ひき肉、大豆ミート、ねぎ、赤みそ、砂糖、米油、ごま
26日 (水)	768 kcal	鮭チャーハン	鮭フレーク、酒、野沢菜漬け、ごま、塩、米油、中華の素、しょうゆ
		竹輪のカレー揚げ	竹輪、カレー粉、小麦粉、米油
		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、砂糖、しょうゆ、ごま油
		カラフル炒り卵	にんじん、ピーマン、卵、米油、砂糖、塩、こしょう
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
27日 (木)	941 kcal	鶏のチリソース和え	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、ごま油、玉ねぎ、土生姜、にんにく、豆板醤、ケチャップ、酒、しょうゆ
		スイートサラダ	さつまいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、酢、塩、こしょう
		小松菜のじゃこ炒め	キャベツ、小松菜、ちりめんじゃこ、ごま油、砂糖、しょうゆ、ごま
		フルーツ	パイン缶
28日 (金)	953 kcal	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
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、砂糖、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、イタリアンドレッシング
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、砂糖、はちみつ)
		コーン炒め	コーン、グリーンピース、塩、こしょう、米油

