

# 10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 (月)	894 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、砂糖、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、砂糖、しょうゆ、ごま
		竹輪の炒め煮	竹輪、米油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、ごま
2 (火)	948 kcal	さばのみそ煮	さば、砂糖、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		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
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりん、酒
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		かきたま汁	豆腐、卵、ほうれん草、煮干し、しょうゆ、片栗粉
3 (水)	895 kcal	きのこごはん	えのきだけ、しめじ、油揚げ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、酒
		サゴシの万願寺ソースかけ	サゴシ、片栗粉、米油、万願寺甘とう、にんにく、土生姜、しょうゆ、酢、砂糖、豆板醤
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、砂糖、ごま
		コロコロポテト	さつまいも、米油、大学芋たれ
		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
4 (木)	773 kcal	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 ケチャップ、ソース、砂糖
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、椎茸、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、きゅうり、塩、ゆかり
		佃煮昆布	佃煮昆布
5 (金)	939 kcal	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
		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
		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、砂糖
		マスカットゼリー	(ブドウ糖液糖、砂糖、ぶどう果汁)
		漬け物	福神漬け
9 (火)	872 kcal	プルコギ	牛肉、砂糖、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
		揚げしゅうまい	(豚肉、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、土生姜、砂糖、塩、小麦粉)、米油
		もやしのナムル	太もやし、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、ごま油
		ナタデココ	ナタデココ
10 (水)	970 kcal	大豆ひじきごはん	大豆、ひじき、にんじん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん
		いわしのごまフライ キャベツ、ソース	いわし、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵、ごま、米油 キャベツ、ソース
		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
		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
		わらび餅	(砂糖、水あめ、片栗粉、きなこ)
11 (木)	856 kcal	鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、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
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏ひき肉、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ、片栗粉
		デザート	ミニグレープゼリー(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
12 (金)	831 kcal	鮭のマヨカレー焼き	鮭、塩、こしょう、マヨネーズ、カレー粉、しょうゆ
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、椎茸、平天、しょうゆ、みりん、砂糖
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナー、玉ねぎ、塩、こしょう、バター
		漬け物	きゅうり漬け
		みそ汁	大根、豆腐、油揚げ、煮干し、みそ
15 (月)	852 kcal	ささみカツ ブロッコリー、かけソース	(ささみ、じゃがいも、パン粉、塩、砂糖、油)、米油 ブロッコリー、昆布茶、ケチャップ、ソース、砂糖
		なす入りナポリタン	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、にんじん、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
		グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、塩
		チーズ	キャンディーチーズ
		わかめスープ	豆腐、カットわかめ、えのきだけ、中華の素、しょうゆ、こしょう
17 (水)	943 kcal	ウズベキスタン風ピラフ	牛肉、にんじん、玉ねぎ、オリーブ油、ガーリック、パセリ、塩、こしょう、コンソメ
		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
		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
		キャベツのサラダ レモンゼリー	キャベツ、きゅうり、塩ドレッシング、塩、こしょう (ブドウ糖液糖、レモン果汁、砂糖)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
18 (木)	929 kcal	揚げさばのおろしかけ	さば、片栗粉、米油、大根、砂糖、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
		万願寺甘とうの炒め煮	万願寺甘とう、にんじん、豚肉、米油、酒、砂糖、みりん、しょうゆ
19 (金)	970 kcal	漬け物	野沢菜漬け
		秋のカレー	豚ひき肉、じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、米油、カレールウ、ソース、塩、 こしょう、コンソメ
		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、砂糖、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
		ハムサラダ	にんじん、キャベツ、ハム、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ
		フルーツミックス	パイン缶、黄桃缶
22 (月)	862 kcal	漬け物	福神漬け
		スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、ミックスチーズ、鶏ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、ケチャップ
		小松菜のコーン炒め	小松菜、キャベツ、コーン、バター、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		ピリ辛ごぼこん	こんにゃく、ごぼう、しょうゆ、砂糖、みりん、一味、米油
		フライビーンズ	大豆、片栗粉、米油、塩
23 (火)	861 kcal	マーボー豆腐	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
		春巻き、ブロッコリー	(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 ブロッコリー、昆布茶
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、砂糖、ごま
		みかん	みかん
		キムチ	白菜キムチ
24 (水)	929 kcal	さつまいもごはん	さつまいも、米油、塩、しょうゆ、酒
		さんまの塩焼き	塩さんま
		大根とこんにゃくの炒め煮	大根、こんにゃく、にんじん、豚肉、三度豆、米油、砂糖、しょうゆ、一味
		ひじきサラダ	ひじき、しょうゆ、酒、砂糖、きゅうり、キャベツ、ささみ油漬け、コーン、ごまドレッシング、塩、こしょう
		肉団子のケチャップあん	(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉)、米油、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉
25 (木)	922 kcal	豚肉のカリン揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、砂糖、しょうゆ、ごま
		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
		野沢菜和え	キャベツ、野沢菜漬け、ごま、塩、ごま油
		枝豆	枝豆、塩
26 (金)	816 kcal	タンドリーチキン	鶏むね肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん
		もやし炒め	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
		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
		パイン缶	パイン缶
		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
30 (火)	862 kcal	シイラの甘酢あんかけ	シイラ、片栗粉、米油、玉ねぎ、にんじん、枝豆、砂糖、しょうゆ、酢、片栗粉
		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
		白菜の塩昆布和え	白菜、キャベツ、塩、塩昆布
		金時豆の甘煮	金時豆、砂糖、しょうゆ
		しそふりかけ	しそふりかけ
31 (水)	900 kcal	コーンピラフ	コンソメ、米油、玉ねぎ、コーン、ハム、グリーンピース、バター、塩、こしょう
		ハンバーグきのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、かぼちゃ、豚肉、砂糖、塩、にんにく、土生姜)、えのきだけ、しめじ、エリンギ、 砂糖、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		スイートポテト	(さつまいも、砂糖、米粉、ショートニング、豆乳、油、塩、寒天)
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、水菜、キャベツ、きゅうり、イタリアンドレッシング
		うずら卵煮	うずら卵、砂糖、しょうゆ、酒

