

4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
9 日 (水)	732 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、油
		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、油
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		フルーツ	いちご
10 日 (木)	801 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、さとう
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、油
		フルーツ	オレンジ
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
11 日 (金)	874 kcal	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、カレールウ、カレー粉、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、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、油
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、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)
		漬け物	福神漬け
14 日 (月)	787 kcal	しゃきしゃきビビンバ	豚肉、切干大根、玉ねぎ、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		ほうれん草ともやしのナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま油
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、油、さとう、しょうゆ
		ミニトマト	ミニトマト
15 日 (火)	865 kcal	さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		コロコロ大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
17 日 (木)	841 kcal	ごまザンギ	鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、塩、酒、卵、片栗粉、ごま、油
		野菜炒め	豚肉、キャベツ、もやし、にんじん、油、塩、こしょう、中華の素
		豆のケチャップ煮	大豆、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		チーズ	チーズ
		しそふりかけ	しそふりかけ
18 日 (金)	898 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、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)、油
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		枝豆	枝豆、塩
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
21 日 (月)			
22 日 (火)	844 kcal	スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、ハム、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、油、ケチャップ
		マカロニサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、酢、塩、こしょう
		チリコンカン	大豆、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、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、ガーリックパウダー、しょうゆ、ローリエ
		フルーツ	パイン缶
		かつおふりかけ	(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
23 日 (水)	737 kcal	たけのこごはん	たけのこ、鶏肉、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		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)、油、ノンエッグタルタルソース
		かんぴょうとハムのサラダ	かんぴょう、ハム、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ごまドレッシング、塩、こしょう
		ひじきと平天の煮物	にんじん、ひじき、干しいたけ、平天、しょうゆ、みりん、さとう
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
24 日 (木)	777 kcal	タンドリーチキン	鶏肉、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
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、塩、こしょう、油
		漬け物	きゅうり漬け
25 日 (金)	856 kcal	ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、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
		りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、りんご果汁)
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油
28 日 (火)	744 kcal	豚キムチ丼の具	豚肉、しょうゆ、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		大根サラダ	大根、ちくわ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		フルーツ	みかん缶
30 日 (水)	813 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		ブリとごぼうの甘辛揚げ	ブリ角切り、ごぼう、片栗粉、油、みそ、しょうゆ、さとう、みりん
		しらたきのつるつる炒め	豚肉、糸こんにやく、小松菜、にんじん、太もやし、油、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、酒
		キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、しそふりかけ
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)