

5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 (木)	895 kcal	ごはん	米	
		やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、ちくわ、油、さとう、しょうゆ、みりん	
		かんぴょうとツナのサラダ	かんぴょう、ツナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう	
		おからの炒り煮	おから、油揚げ、にんじん、ねぎ、油、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素	
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ、抹茶)	
2 (金)	742 kcal	若竹汁	たけのこ、豆腐、カットわかめ、かつおぶし、しょうゆ	
		麦ごはん	米、麦	
		ドライカレーの具	豚挽肉、大豆ミート、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、油、コンソメ	
		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	
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ	
7 (水)	741 kcal	フルーツ	パイン缶	
		梅ごはん	米、カリカリ梅	
		いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん	
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま	
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶	
8 (木)	806 kcal	こんにやくの炒め煮	こんにやく、さとう、しょうゆ、一味、油、だしの素	
		ごはん、しそふりかけ	米、しそふりかけ	
		チキンカツレツ、かけソース	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう	
		きのこのナポリタン	スパゲティ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、しめじ、油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ	
		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、さとう、塩	
9 (金)	805 kcal	ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)	
		麦ごはん	米、麦	
		中華丼の具	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、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	
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま油	
12 (月)	823 kcal	枝豆	枝豆、塩	
		フルーツ	みかん缶	
		ごはん	米	
		油淋鶏	鶏肉、塩、酒、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、白ねぎ、酢、さとう、しょうゆ	
		ブロッタ	ブロッコリー、キャベツ、ツナ、ごまドレッシング、塩、こしょう	
13 (火)	804 kcal	ひじきの煮物	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう、だしの素	
		漬け物	きゅうり漬け	
		ごはん	米	
		厚揚げのピリ辛みそ炒め	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、土生姜、コチジャン、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、油、片栗粉	
		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	
14 (水)	791 kcal	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	
		お茶ーハン	米、鶏挽肉、玉ねぎ、ねぎ、油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素、煎茶、酒	
		ブリのフライ、かけソース	ブリ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう	
		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、さとう、ごま	
15 (木)	775 kcal	にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう	
		フルーツ	黄桃缶	
		ごはん、かつおふりかけ	米、味かつおふりかけ	
		ハンバーグマトソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜)、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、さとう、しょうゆ、こしょう、片栗粉	
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング	
16 (金)	865 kcal	ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、油	
		チーズ	チーズ	
		麦ごはん	米、麦	
		チキンカレー	鶏肉、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	
		コーンフライ	(とうもろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、油	

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等	
19 (月)	731 kcal	ごはん	米	
		テジブルコギ	豚肉、さとう、酒、しょうゆ、片栗粉、ガーリックパウダー、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ニラ、みりん、こしょう、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	
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ	
		ミニヨーグルトゼリー	(ブドウ糖液糖、発酵乳、脱脂粉乳、さとう)	
20 (火)	838 kcal	ごはん	米	
		ニラ入りマーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ニラ、油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉	
		揚げギョーザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ねぎ、土生姜)、油	
		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	
		フルーツ	オレンジ	
21 (水)	798 kcal	ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶	
		こぎつねごはん	米、鶏挽肉、コーン、油揚げ、にんじん、さとう、しょうゆ、酒、みりん、だしの素	
		鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)	
		野菜炒め	太もやし、キャベツ、にんじん、豚肉、油、塩、こしょう、中華の素	
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、油、しょうゆ、さとう	
22 (木)	751 kcal	ミニマト	ミニマト	
		ごはん	米	
		マカロニミートグラタン	鶏挽肉、玉ねぎ、マカロニ、油、小麦粉、トマト缶、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、ミックスチーズ	
		レモンサラダ	キャベツ、きゅうり、レモン汁、油、酢、塩、こしょう	
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油	
23 (金)	766 kcal	りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、りんご果汁)	
		麦ごはん	米、麦	
		わかめたつぷりさごしのマヨ焼き	さごし、塩、こしょう、カットわかめ、ノンエッグマヨネーズ	
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味	
		いんげんのごま和え	さやいんげん、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま	
26 (月)	784 kcal	漬け物	つば漬け	
		みそ汁	玉ねぎ、豆腐、ねぎ、煮干し、みそ	
		ごはん	米	
		豚肉の竜田揚げ	豚肉、しょうゆ、酒、片栗粉、油	
		小松菜のベーコン炒め	小松菜、キャベツ、ベーコン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ	
27 (火)	815 kcal	五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、しょうゆ、みりん、さとう、酒、だしの素	
		ミニマト	ミニマト	
		ごはん	米	
		チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、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、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、油	
28 (水)	888 kcal	さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ	
		バキバキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ	
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳	
		わかめごはん	米、炊き込みわかめ	
		ブリの唐揚げ	ブリ、片栗粉、油、塩	
29 (木)	753 kcal	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	
		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、だしの素	
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ	
		ごはん	米	
		チャブチエ	豚肉、春雨、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、土生姜、ガーリックパウダー、油、こしょう、しょうゆ、さとう、酒、みりん、片栗粉	
30 (金)	901 kcal	キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう	
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)	
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、ねぎ、赤みそ、土生姜、さとう、油、ごま	
		麦ごはん	米、麦	
		キーマカレー	豚挽肉、土生姜、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ、酒	
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、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	
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)	
		漬け物	福神漬け	

牛乳は毎日つきます