

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
3 日 (月)	822 kcal	万願寺入りチャブチェ	豚肉、春雨、万願寺甘とう、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、土生姜、ガーリックパウダー、米油、こしょう、しょうゆ、さとう、酒、みりん、片栗粉
		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
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
4 日 (火)	859 kcal	親子丼の具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、卵、青ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、さとう、片栗粉
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		焼きとうもろこし	とうもろこし、しょうゆ
5 日 (水)	789 kcal	フルーツ	黄桃缶
		牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		トビウオのフライ、かけソース	トビウオ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		もやし炒め	豚肉、ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
6 日 (木)	845 kcal	パキパキきゅうり	きゅうり、塩、刻み塩昆布
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、ノンエッグマヨネーズ、バジル粉
		コールスローサラダ	キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
7 日 (金)	843 kcal	チリコンカン	大豆、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、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、パプリカ、ローリエ、しょうゆ
		チーズ	チーズ
		なす入りマーボー豆腐	豆腐、なす、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		星のコロッケ	(じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉)、米油
10 日 (月)	814 kcal	七タゼリー	(ブドウ糖液糖、日向夏果汁、さとう)
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、ごぼう、片栗粉、米油、さとう
11 日 (火)	762 kcal	万願寺とこんにゃくの炒め煮	万願寺甘とう、平天、こんにゃく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、たきこみわかめ
		フルーツ	みかん缶
		ニギスのフライ、かけソース	ニギス、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
12 日 (水)	809 kcal	小松菜のコーン炒め	小松菜、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		ミニトマト	ミニトマト
		大根のスープ	ベーコン、大根、玉ねぎ、コンソメ、塩、こしょう

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
12 日 (水)	809 kcal	チキンパエリア	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、オリーブ油、白ワイン、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ、ターメリック
		ハンバーグトマトソース	(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) トマト缶、玉ねぎ、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		イタリアンサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、赤パプリカ、イタリアンドレッシング
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
13 日 (木)	844 kcal	フルーツ	パイン缶
		豚キムチ丼の具	豚肉、しょうゆ、白菜、たまねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		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、塩、しょうゆ、ごま油
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、片栗粉、いりこじゃこ、米油、さとう、しょうゆ
14 日 (金)	949 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		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、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)、米油
		ツナサラダ	キャベツ、ツナ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
18 日 (火)	948 kcal	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
		味付けパン	(小麦粉、イースト、塩、ショートニング、さとう、脱脂粉乳、パン品質改良剤)
		ミンチカツ	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、米油
19 日 (水)	786 kcal	グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		フルーツ	オレンジ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、米油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳
20 日 (木)	923 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		白身魚のピリ辛焼き	白身魚、ガーリックパウダー、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		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
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
21 日 (金)	923 kcal	ひじき煮	ひじき、油揚げ、つきこんにゃく、しょうゆ、みりん、さとう
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、米油、ガーリックパウダー、酒、さとう、しょうゆ、中華の素、豆板醤
		フルーツ白玉	白玉団子、みかん缶
22 日 (土)	923 kcal	キャベツのしそ和え	キャベツ、塩、しそふりかけ