

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
8月29日(火)	883 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		小松菜のごま和え	キャベツ、小松菜、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		フルーツ	ぶどう
30日(水)	830 kcal	キムチチャーハン	豚肉、生姜、酒、にんじん、ねぎ、キムチ、米油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		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、ネギ、生姜)、米油
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		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
31日(木)	809 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		ツパスの万願寺ソースかけ	ツパス、片栗粉、米油、万願寺甘とう、生姜、しょうゆ、酢、さとう、豆板醤
		マーボーなす	なす、米油、豚挽肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ガーリックパウダー、生姜、豆板醤、さとう、しょうゆ、酒、みりん、みそ、赤みそ、片栗粉
		フルーツ白玉	白玉団子、みかん缶
9月1日(金)	909 kcal	ミニトマト	ミニトマト
		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
		ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、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
4日(月)	820 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
		チャップチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、米油、片栗粉
		肉団子のケチャップあん	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
5日(火)	830 kcal	枝豆	枝豆、塩
		ハキハキきゅうり	きゅうり、生姜、塩、しょうゆ
		とんかつ、添えキャベツ、かけソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、キャベツ、ケチャップ、ソース、さとう
		もやしとほうれん草のナムル	もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
6日(水)	875 kcal	ひじき煮	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
		梅干し	梅干し
		こぎつねごはん	鶏ひき肉、コーン、油揚げ、にんじん、さとう、しょうゆ、酒
		さばの塩焼き	塩さば
7日(木)	852 kcal	しらすのつるつる炒め	ベーコン、糸こんにやく、小松菜、にんじん、もやし、米油、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、酒
		しんこ和え	キャベツ、きゅうり、たくあん、塩、ごま
		フルーツ	みかん缶
		油淋鶏	鶏肉、塩、酒、片栗粉、米油、生姜、青ねぎ、白ねぎ、酢、さとう、しょうゆ
8日(金)	918 kcal	小松菜のベーコン炒め	小松菜、キャベツ、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		焼きとうもろこし	とうもろこし、しょうゆ
		漬け物	つぼ漬
		ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルー、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
11日(月)	832 kcal	コロケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、なし果汁)
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
12日(火)	882 kcal	豚肉とキャベツのホイコウロウ	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、米油、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
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		漬け物	きゅうり漬
13日(水)	849 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、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
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油
		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
8月29日(火)	883 kcal	ブロックリー	ブロックリー、昆布茶
		わかめごはん	炊き込みわかめ
		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、ノンエッグタルタルソース
		チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、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
9月1日(金)	909 kcal	キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、しそふりかけ
		フルーツ	ぶどう

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
14日(木)	860 kcal	鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、オリーブ油、マーマレードジャム、しょうゆ、酒、ケチャップ、片栗粉
		マゼアンサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		フルーツ	バイン缶
15日(金)	881 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		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
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
		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)
19日(火)	797 kcal	コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう
		豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
		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
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
20日(水)	768 kcal	ミニトマト	ミニトマト
		鮭チャーハン	鮭フレーク、酒、野菜漬、塩、米油、中華の素、しょうゆ
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		もやし炒め	もやし、キャベツ、にんじん、ニラ、米油、塩、こしょう、中華の素
21日(木)	914 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
		うずら卵煮	うずら卵、砂糖、しょうゆ、酒
		いわしのみりん焼き	いわしのみりん干し
		万願寺とこんにやくの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにやく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
22日(金)	929 kcal	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		みそ汁	豆腐、白菜、カットわかめ、煮干し、みそ
		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、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
25日(月)	852 kcal	かぼちゃ焼肉フライ	(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	キャベツ、コーン、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		漬け物	福神漬
26日(火)	916 kcal	牛丼の具	牛肉、玉ねぎ、糸こんにやく、米油、さとう、しょうゆ、酒、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
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		フルーツ	黄桃缶
27日(水)	864 kcal	チキンカツ、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
		ナポリタンパゲティ	スパゲティ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、米油、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	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		チーズ	チーズ
28日(木)	868 kcal	鶏飯	鶏肉、干しいたけ、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		さんまの塩焼き	塩さんま
		野菜炒め	ウインナーソーセージ、キャベツ、もやし、にんじん、米油、塩、こしょう、中華の素
		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
29日(金)	871 kcal	フルーツ	みかん缶
		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、米油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		まめまめサラダ	大豆、枝豆、キャベツ、コーン、塩、こしょう、酢、ノンエッグマヨネーズ
8月29日(火)	883 kcal	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
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		ハンバーグ和風きのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、生姜)、玉ねぎ、えのきだけ、しめじ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		里芋の甘辛揚げ	里芋、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
9月1日(金)	849 kcal	ブロックリーサラダ	ブロックリー、キャベツ、ごまドレッシング、塩、こしょう
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		しそふりかけ	しそふりかけ