

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
2 (月)	811 kcal	ビビンバの具	豚肉、太もやし、ごぼう、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、米油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		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
		コーン炒り卵	卵、コーン、塩、こしょう、米油
		フルーツ	パイナップル
3 (火)	874 kcal	さごしのピリッとソース	さごし、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		万願寺と豚肉の炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにゃく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		しんこ和え	きゅうり、キャベツ、たくあん、塩、ごま
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
4 (水)	832 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		野菜炒め	豚肉、もやし、キャベツ、にんじん、米油、塩、こしょう、中華の素
		ココロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
5 (木)	850 kcal	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味
		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、ガーリックパウダー、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、米油、片栗粉
		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
		かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、ミックスチーズ、塩、こしょう
6 (金)	780 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		アジの唐揚げ	アジ、塩、こしょう、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、米油
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、だし、のり、しょうゆ、酒、みりん
		フルーツ	みかん
10 (火)	819 kcal	漬物	きゅうり漬け
		カレー汁	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、塩、しょうゆ、さとう、カレー粉、米粉
		肉じゃがコロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、牛肉、しょうゆ、さとう、パン粉)、米油
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、ごまドレッシング、塩、こしょう
11 (水)	838 kcal	きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		みそ汁	玉ねぎ、麩、カットわかめ、煮干し、みそ
		ウインナーピラフ	コンソメ、玉ねぎ、にんじん、ウインナーソーセージ、グリーンピース、米油、塩、こしょう
12 (木)	846 kcal	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
		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
		豆のケチャップ煮	大豆、にんじん、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		フルーツ	黄桃缶
13 (金)	868 kcal	かつおカツ、ブロッコリー	(かつお、パン粉、小麦粉)、米油、ブロッコリー、昆布茶
		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
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
16 (月)	851 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
		マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、酢
		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
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
17 (火)	829 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
		やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、ちくわ、さとう、しょうゆ、みりん
		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
		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、米油
18 (水)	801 kcal	漬物	つぼ漬け
		チキンライス	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		スイートポテト	(さつまいも、さとう、米粉、ショートニング、豆乳、油、塩、寒天)
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
19 (木)	857 kcal	コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
		かぼちゃのポターージュ	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
		かぼちゃのチーズ	かぼちゃ、ミックスチーズ、塩、こしょう
		みそ汁	豆腐、カットわかめ、油揚げ、煮干し、みそ
20 (金)	909 kcal	チキンライス	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		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、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
23 (月)	893 kcal	レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬物	福神漬け
		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、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)、米油
24 (火)	927 kcal	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
		フルーツ	みかん
		枝豆	枝豆、塩
		豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
25 (水)	843 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
		ピリ辛ごぼこん	ごぼう、こんにゃく、米油、さとう、みりん、しょうゆ、一味
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		きのこごはん	えのきだけ、しめじ、鶏肉、油揚げ、しょうゆ、酒
26 (木)	951 kcal	白身魚のごまみそ焼き	白身魚、赤みそ、みりん、酒、ごま
		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
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、米油、塩、青のり
		フルーツ	パイナップル
27 (金)	813 kcal	たまご丼の具	玉ねぎ、にんじん、卵、ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、さとう、片栗粉
		とんかつ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、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
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
30 (月)	821 kcal	ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		タンダリーチキン	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
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、米油
31 (火)	884 kcal	チーズ	チーズ
		ツバスの竜田揚げ	ツバス、竜田揚げ粉、米油
		万願寺とこんにゃくの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにゃく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ、塩
		キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、しそふりかけ

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
18 (水)	801 kcal	キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、キムチ、米油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		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、しょうゆ、ごま油、塩
		フルーツ白玉	白玉団子、パイナップル
19 (木)	857 kcal	ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、塩、こしょう、米油
		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
		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
		ごぼうチップス	ごぼう、米油、塩
20 (金)	909 kcal	フルーツ	みかん缶
		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、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
23 (月)	893 kcal	レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬物	福神漬け
		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、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)、米油
24 (火)	927 kcal	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
		フルーツ	みかん
		枝豆	枝豆、塩
		豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
25 (水)	843 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
		ピリ辛ごぼこん	ごぼう、こんにゃく、米油、さとう、みりん、しょうゆ、一味
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		きのこごはん	えのきだけ、しめじ、鶏肉、油揚げ、しょうゆ、酒
26 (木)	951 kcal	白身魚のごまみそ焼き	白身魚、赤みそ、みりん、酒、ごま
		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
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、米油、塩、青のり
		フルーツ	パイナップル
27 (金)	813 kcal	たまご丼の具	玉ねぎ、にんじん、卵、ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、さとう、片栗粉
		とんかつ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、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
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
30 (月)	821 kcal	ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		タンダリーチキン	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
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、米油
31 (火)	884 kcal	チーズ	チーズ
		ツバスの竜田揚げ	ツバス、竜田揚げ粉、米油
		万願寺とこんにゃくの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにゃく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ、塩
		キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、しそふりかけ