

### 3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<br>日<br>(金)  | 904<br>kcal | ポークカレー       | 豚肉、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                  |
|                |             | クロquette     | (じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油                            |
|                |             | コーンサラダ       | コーン、キャベツ、きゅうり、米油、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                                                         |
| 4<br>日<br>(月)  | 842<br>kcal | 鶏の唐揚げ        | 鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油                                         |
|                |             | もやし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                                |
|                |             | 五目豆          | 大豆、にんじん、こんにゃく、しょうゆ、みりん、さとう、酒                                 |
|                |             | 漬け物          | つぼ漬け                                                         |
| 5<br>日<br>(火)  | 846<br>kcal | カマスのピリツとソース  | カマス、片栗粉、米油、土生姜、ねぎ、酢、しょうゆ、さとう、豆板醤                             |
|                |             | ポテトサラダ       | 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                            |
|                |             | 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                              |
|                |             | 白菜のしそ和え      | 白菜、塩、しそふりかけ                                                  |
| 6<br>日<br>(水)  | 833<br>kcal | 五目チャーハン      | 豚粗挽き肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、しょうゆ、塩、こしょう、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、土生姜)、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                             |
|                |             | 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                                |
|                |             | 杏仁豆腐         | (乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)                                      |
| 7<br>日<br>(木)  | 820<br>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                           |
|                |             | ナポリタンスパゲティ   | 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       |
|                |             | 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、酢、塩、米油                                |
|                |             | りんごゼリー       | (ブドウ糖液糖、りんご果汁)                                               |
| 8<br>日<br>(金)  | 874<br>kcal | ハヤシライス       | 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、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                                 |
|                |             | 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                               |
|                |             | フルーツ         | デコポン                                                         |
|                |             | ブロッコリー       | ブロッコリー、昆布茶                                                   |
| 11<br>日<br>(月) | 775<br>kcal | 豚肉のみそ炒め      | 豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米油、ガーリックパウダー、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤、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                             |
|                |             | 粉ふきいも        | じゃがいも、塩、こしょう、パセリ                                             |
|                |             | チーズ          | チーズ                                                          |

| 日・曜日           | エネルギー       | メニュー         | 食 材 等                                                          |
|----------------|-------------|--------------|----------------------------------------------------------------|
| 12<br>日<br>(火) | 895<br>kcal | マーボー豆腐       | 豆腐、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            |
|                |             | 鶏肉の照り焼き      | (鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)                                            |
|                |             | 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                               |
|                |             | みかんゼリー       | (ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)                                             |
|                |             | うずら卵煮        | うずら卵、さとう、しょうゆ、酒                                                |
| 13<br>日<br>(水) | 761<br>kcal | わかめごはん       | 炊き込みわかめ                                                        |
|                |             | 鮭の塩焼き        | 鮭、塩                                                            |
|                |             | 小松菜のごま和え     | 小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま                                           |
|                |             | おからの炒り煮      | おから、油揚げ、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ                                    |
|                |             | 抹茶わらび餅       | (さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)                                          |
| 14<br>日<br>(木) | 919<br>kcal | 親子そぼろ丼の具     | 鶏挽肉、卵、塩、さとう、しょうゆ、酒、みりん、土生姜、米油、グリーンピース                          |
|                |             | 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                                 |
|                |             | 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                                      |
|                |             | 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)                                          |
| 18<br>日<br>(月) | 940<br>kcal | クリームシチュー     | 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、コンソメ、塩、こしょう、ルウ、牛乳                         |
|                |             | 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                        |
|                |             | ごぼうサラダ       | ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング                                       |
|                |             | 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         | パイン缶                                                           |
| 19<br>日<br>(火) | 847<br>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                                      |
|                |             | キャベツと水菜のサラダ  | キャベツ、きゅうり、水菜、塩ドレッシング                                           |
|                |             | フルーツ白玉       | 白玉団子、黄桃缶                                                       |
|                |             | こんにゃくの炒め煮    | こんにゃく、さとう、しょうゆ、一味                                              |
| 21<br>日<br>(木) | 788<br>kcal | 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、米油、コンソメ |
|                |             | じゃがいものチーズ焼き  | じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう                                       |
|                |             | 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、オリーブ油                              |
|                |             | フルーツ         | いちご                                                            |