

## 4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日 (月)	807 kcal	マカロニミートグラタン	豚挽肉、玉ねぎ、マカロニ、米油、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
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		カラフル炒り卵	卵、赤パプリカ、さとう、塩、こしょう、米油
		フルーツ	みかん缶
10日 (水)	789 kcal	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
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		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
		こんにやくの炒め煮	つきこんにやく、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、一味
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
11日 (木)	884 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		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、米油
		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
		ミニトマト	ミニトマト
12日 (金)	929 kcal	チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールー、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉) 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
15日 (月)	834 kcal	油淋鶏	鶏肉、塩、酒、片栗粉、米油、土生姜、ねぎ、白ねぎ、酢、さとう、しょうゆ
		野菜炒め	小松菜、キャベツ、豚肉、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		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
		フルーツ	パイン缶
16日 (火)	791 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
		きんぴらごぼう	こんにやく、ごぼう、にんじん、米油、しょうゆ、さとう、みりん、酒、一味
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし
		フルーツ	いちご
18日 (木)	880 kcal	厚揚げのホイコウロウ	豚肉、厚揚げ、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、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、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
		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
		フルーツ	黄桃缶
19日 (金)	943 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
		クロツケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、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	オレンジ
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
22日 (月)	856 kcal	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
		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
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ
		漬け物	つぼ漬け
23日 (火)	898 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
		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
		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
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
24日 (水)	773 kcal	菜の花ごはん	小松菜、卵、塩、酒、さとう、米油
		鮭の塩焼き	鮭、塩
		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
		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
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
25日 (木)	849 kcal	ピピンパの具	豚肉、太もやし、玉ねぎ、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
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、塩、こしょう、ごまドレッシング
		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
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
26日 (金)	848 kcal	鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、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
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		みそ汁	豆腐、白菜、カットわかめ、煮干し、みそ
		しそふりかけ	しそふりかけ
30日 (火)	877 kcal	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
		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
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒