

5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 (水)	857 kcal	たけのこごはん	たけのこ、鶏肉、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		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
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、にんじん、さとう、しょうゆ、片栗粉
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
2 (木)	758 kcal	ドライカレーの具	豚挽肉、大豆ミート、玉ねぎ、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
		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
		フルーツ	パイン缶
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
7 (火)	865 kcal	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
		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
		こんにやくの炒め煮	こんにやく、さとう、しょうゆ、一味、米油
		わかめごはん	炊き込みわかめ
		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、土生姜)、玉ねぎ、えのきだけ、しめじ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
8 (水)	767 kcal	コーンサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、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)
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		ツバスの竜田揚げ	ツバス、竜田揚げ粉、米油
		小松菜とキャベツのごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
9 (木)	821 kcal	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
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		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
		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	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
10 (金)	887 kcal	フルーツ	オレンジ
		漬け物	福神漬け
		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
		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
		枝豆	枝豆、塩
13 (月)	792 kcal	うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		アジのピリッとソース	アジ、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		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
		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	みかん缶
14 (火)	788 kcal	こぎつねごはん	鶏挽肉、コーン、油揚げ、にんじん、さとう、しょうゆ、酒
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		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
		ひじき煮	にんじん、ひじき、干しいたけ、しょうゆ、みりん、さとう
		お茶豆	大豆、片栗粉、米油、きな粉、さとう、グリーンティー
15 (水)	859 kcal	チャプチェ	豚肉、春雨、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、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
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
		揚げシューマイ	(豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、さとう、生姜、しょうゆ、みりん、塩)、米油
		漬け物	きゅうり漬け
		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
16 (木)	820 kcal	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		チーズ	チーズ
		コーンポタージュスープ	コーン、玉ねぎ、米油、牛乳、ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう、パセリ
		チキンライスの具	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
17 (金)	809 kcal	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		チーズ	チーズ
		コーンポタージュスープ	コーン、玉ねぎ、米油、牛乳、ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう、パセリ
		チキンライスの具	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

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
20 (月)	837 kcal	フィッシュアンドチップス	白身魚、塩、こしょう、小麦粉、卵、フレンチポテト、米油
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、ノンエッグマヨネーズ、酢、さとう、塩
		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
		ミニトマト	ミニトマト
		チキンカツレツ、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
21 (火)	805 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
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
		バキバキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
		梅ごはん	カリカリ梅
		豚肉の竜田揚げ	豚肉、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
22 (水)	924 kcal	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
		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
		フルーツ	黄桃缶
		スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、米油、バター、ミックスチーズ、ケチャップ
		マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、酢、塩、こしょう
23 (木)	911 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、オースパイス、ガーリックパウダー、しょうゆ、ローリエ
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		キーマカレー	豚挽肉、土生姜、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ、酒
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、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
24 (金)	951 kcal	みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
		ごまザンギ	鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、塩、酒、卵、片栗粉、ごま、米油
		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
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、たきこみわかめ
27 (月)	812 kcal	漬け物	つぼ漬け
		鯉の塩焼き	鯉、塩
		キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、ゆかり
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
28 (火)	778 kcal	みそ汁	豆腐、カットわかめ、玉ねぎ、煮干し、みそ
		お茶ーハン	鶏挽肉、玉ねぎ、ねぎ、米油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素、煎茶、酒
		肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		レモンサラダ	キャベツ、きゅうり、レモン汁、米油、酢、塩、こしょう
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
29 (水)	805 kcal	マスクットゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)
		豚キムチ丼の具	豚肉、しょうゆ、白菜、玉ねぎ、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
		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
		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
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
30 (木)	831 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
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶