

6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
3 (月)	849 kcal	鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、油
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、油、酢、塩、こしょう
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏挽肉、油、さとう、しょうゆ
4 (火)	818 kcal	漬け物	つぼ漬け
		いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		切干大根のあつさりナムル	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
5 (水)	849 kcal	きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
		わかめごはん	炊き込みわかめ
		かつおフライ	(かつお、パン粉、小麦粉)、油
		しらたきのつるつる炒め	豚肉、糸こんにやく、小松菜、にんじん、もやし、油、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、酒
6 (木)	803 kcal	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
		みたらし団子	白玉団子、しょうゆ、さとう、みりん、片栗粉
		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、油、片栗粉
		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
7 (金)	934 kcal	もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、さとう、しょうゆ、ごま油
		漬け物	きゅうり漬け
		チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、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)、油
10 (月)	839 kcal	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
		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
		豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
11 (火)	882 kcal	小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、片栗粉、いりこじゃこ、油、さとう、しょうゆ
		フルーツ	みかん缶
		マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、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)、油
12 (水)	764 kcal	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
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		五目チャーハン	豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素
		白身魚のピリ辛焼き	白身魚、ガーリックパウダー、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
13 (木)	841 kcal	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、塩、こしょう、酢
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、油
		ミニトマト	ミニトマト
		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
14 (金)	863 kcal	なす入りナポリタン	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、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、塩、酢、油
		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)
		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、カレー粉、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、油、コンソメ
17 (月)	802 kcal	かぼちゃのカップグラタン	かぼちゃ、じゃがいも、米粉、おから、豆乳、さとう、塩
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
		フルーツ	パイン缶
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、えのきだけ、コンソメ、塩、こしょう

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
17 (月)	802 kcal	チャプチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、油、片栗粉
		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
		枝豆	枝豆、塩
18 (火)	811 kcal	肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、油、ごま
		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
		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
		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、油
19 (火)	785 kcal	マスカットゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)
		ひじきごはん	ひじき、油揚げ、鶏肉、にんじん、さとう、しょうゆ、みりん
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、油
		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
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、平天、さとう、しょうゆ、酒、みりん
20 (水)	777 kcal	金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
		ハンバーグトマトソース	(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) トマト缶、玉ねぎ、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		レモンサラダ	キャベツ、きゅうり、レモン汁、油、酢、塩、こしょう
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
21 (金)	771 kcal	チーズ	チーズ
		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、油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		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	太もやし、キャベツ、ニラ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、油
24 (月)	864 kcal	きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、たきこみわかめ
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		ビビンバの具	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、油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		キャベツとちくわのサラダ	ちくわ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶
25 (火)	829 kcal	うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		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
		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、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ、塩
		しんこ和え	キャベツ、きゅうり、たくあん、塩、ごま
26 (水)	811 kcal	ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
		キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、キムチ、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、土生姜)、油
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
27 (木)	766 kcal	グリーンサラダ	キャベツ、枝豆、ごま油、酢、さとう、しょうゆ、塩
		ミニトマト	ミニトマト
		白身魚のマヨネーズ焼き	白身魚、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ
		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
28 (金)	946 kcal	チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、たけのこ、ピーマン、にんじん、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
		フルーツ	黄桃缶
		夏野菜カレー	豚挽肉、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、油、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		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)、油
28 (金)	946 kcal	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
		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