

## 7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日 (月)	824 kcal	やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、油、ちくわ、さとう、しょうゆ、みりん
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、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
		漬け物	きゅうり漬け
2日 (火)	780 kcal	トビウオのフライ、かけソース	トビウオ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		万願寺とちくわの炒め煮	万願寺さとう、ちくわ、こんにやく、にんじん、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
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
3日 (水)	797 kcal	チキンパエリア	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、オリーブ油、白ワイン、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ、ターメリック
		ハンバーグ夏野菜ソース	(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、なす、ピーマン、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
		フルーツ	バイン缶
4日 (木)	853 kcal	ガパオライスの具	豚挽肉、ガーリックパウダー、バジル粉、酒、塩、こしょう、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、しょうゆ、さとう、コンソメの素、油、片栗粉
		カレービーンズ	大豆、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、カレールウ、ソース、塩、こしょう、コンソメの素
		ポパイサラダ	キャベツ、ほうれん草、コーン、油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		チーズ	チーズ
5日 (金)	894 kcal	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
		星のコロッケ	(じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉)、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
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、なし果汁)
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
8日 (月)	842 kcal	豚キムチ	豚肉、しょうゆ、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、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	大豆、片栗粉、いりこじゃこ、油、さとう、しょうゆ
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
9日 (火)	863 kcal	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
		スバゲティ、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、コーン、きゅうり、油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
10日 (水)	802 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		さばの塩焼き	塩さば
		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、油
		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
		フルーツ	みかん缶
11日 (木)	779 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、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、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
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、しょうゆ、さとう、ごま
		ミニトマト	ミニトマト
12日 (金)	898 kcal	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、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)、油
		コーンサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、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
16日 (火)	780 kcal	ニギスのフライ、かけソース	ニギス、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		小松菜のコーン炒め	小松菜、キャベツ、コーン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		マセドアンサラダ	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
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、油、ごま
17日 (水)	816 kcal	鶏ごぼごはん	鶏肉、干しいたけ、ごぼう、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
		かんぴょうとツナのサラダ	かんぴょう、キャベツ、ツナ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、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
		枝豆	枝豆、塩
18日 (木)	917 kcal	味付けパン	(小麦粉、イースト、塩、ショートニング、さとう、脱脂粉乳、パン品質改良剤)
		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)、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
		サイダーゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、レモン果汁)
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳
19日 (金)	822 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、カレールウ、カレー粉、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、油、コンソメ
		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
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、油
		フルーツ	黄桃缶