

10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 (火)	783 kcal	鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、油
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
2 (水)	759 kcal	みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		五目チャーハン	豚肉、しょうゆ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、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)、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
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、たきごみわかめ
3 (木)	794 kcal	ミニトマト	ミニトマト
		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、しめじ、えのきだけ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉)
		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
		万願寺とこんにゃくの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにゃく、にんじん、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		サイダーゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、レモン果汁)
4 (金)	765 kcal	しそふりかけ	しそふりかけ
		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
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		フルーツ	みかん
		漬け物	きゅうり漬け
7 (月)	761 kcal	カレー汁	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、塩、しょうゆ、さとう、カレー粉、米粉
		テジブルコギ	豚肉、さとう、酒、しょうゆ、片栗粉、ガーリックパウダー、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ニラ、みりん、こしょう、油
		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
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、土生姜、赤みそ、さとう、油、ごま
8 (火)	761 kcal	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
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、油
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、ごまドレッシング、塩、こしょう
		枝豆	枝豆、塩
		こんにゃくの炒め煮	こんにゃく、油、さとう、しょうゆ、一味
9 (水)	759 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、油、しょうゆ、酒、さとう、みりん
		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
		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、しょうゆ、ごま油
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
10 (木)	859 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、さとう
		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
		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	パイナップル
		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
11 (金)	864 kcal	コーンフライ	(とうもろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、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
		りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、りんご果汁)
		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、さとう、みりん、片栗粉
15 (火)	780 kcal	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
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、さとう、しょうゆ、ごま
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		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
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
16 (水)	801 kcal	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、いりこじやこ、片栗粉、油、しょうゆ、さとう
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
17 (木)	834 kcal	さばの塩焼き	さば、塩
		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
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、カットわかめ、豆腐、煮干し、みそ
18 (金)	756 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、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
		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)
		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)、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
21 (月)	758 kcal	かんぴょうとちくわのサラダ	かんぴょう、ちくわ、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
		ピリ辛ごぼこん	ごぼう、こんにゃく、油、さとう、みりん、しょうゆ、一味
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		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
		きのこのナポリタン	スパゲティ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、しめじ、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
22 (火)	785 kcal	レモンサラダ	キャベツ、きゅうり、油、レモン汁、酢、塩、こしょう
		チーズ	チーズ
		かつおふりかけ	(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
		梅ごはん	カリカリ梅
		さんまのかば焼き	さんま、片栗粉、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
23 (水)	770 kcal	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
		おからの炒り煮	おから、油揚げ、ねぎ、にんじん、油、さとう、しょうゆ、みりん
		フルーツ	黄桃缶
		厚揚げのホイオウロウ	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、テンメシジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、油、片栗粉
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
24 (木)	711 kcal	粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
		秋のカレー	豚挽肉、じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、油、カレー粉、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
		コーンサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、油、酢、塩、こしょう
25 (金)	878 kcal	梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
		油淋鶏	鶏肉、塩、酒、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、白ねぎ、酢、さとう、しょうゆ
		切干大根のあさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、しょうゆ、ごま油、塩
		ひじきと万願寺のピリ辛炒め	ひじき、豚肉、にんじん、万願寺甘とう、油、豆板醤、さとう、しょうゆ、みりん
28 (月)	808 kcal	レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		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
		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	みかん
29 (火)	905 kcal	コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油
		きのこごはん	えのきだけ、干しいたけ、鶏肉、しょうゆ、さとう、酒
		白身魚のごまみそ焼き	白身魚、赤みそ、みりん、酒、ごま
		野菜炒め	豚肉、もやし、キャベツ、にんじん、油、塩、こしょう、中華の素
		コロコロ大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ
30 (水)	709 kcal	白菜のしそ和え	白菜、塩、しそふりかけ
		チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩、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、油
		ミルクレーブ	(小麦粉、卵、マーガリン、さとう、乳、大豆)
31 (木)	843 kcal	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