

11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 (金)	768 kcal	豚キムチ	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、白菜キムチ、豆板醤、油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		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
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、油、さとう、しょうゆ
		フルーツ	パイン缶
5 (火)	765 kcal	やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、ちくわ、油、さとう、しょうゆ、みりん
		レモンサラダ	きゅうり、キャベツ、油、レモン汁、酢、塩、こしょう
		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
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
6 (水)	761 kcal	さつまいもごはん	さつまいも、油、塩、しょうゆ、酒
		さばの塩焼き	塩さば
		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
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ
7 (木)	748 kcal	フルーツ	みかん
		チャブチ	豚肉、春雨、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、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	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
		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
8 (金)	895 kcal	肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、生姜、赤みそ、さとう、油、ごま
		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
		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	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
11 (月)	762 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
		ビビンバの具	豚肉、太もやし、玉ねぎ、にんじん、三度豆、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
		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
12 (火)	729 kcal	ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、油
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		鮭の塩焼き	鮭、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
13 (水)	745 kcal	ひじきの煮物	ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん
		フルーツ	みかん缶
		みそ汁	豆腐、玉ねぎ、わかめ、煮干し、みそ
		わかめごはん	炊き込みわかめ
14 (木)	793 kcal	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、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
		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
		マカロニサラダ	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
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
15 (金)	889 kcal	ハンバーグ	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、ガーリックパウダー、さとう、ケチャップ、コチュジャン、しょうゆ、みりん、ごま
		もやし炒め	太もやし、キャベツ、にんじん、ニラ、油、塩、こしょう、中華の素
		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
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
15 (金)	889 kcal	ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、ケチャップ、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、砂糖、しょうゆ、ソース、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
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
18 (月)	775 kcal	豚肉のカレー竜田揚げ	豚肉、カレー粉、しょうゆ、酒、片栗粉、油
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、油、さとう、しょうゆ、一味
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつお節
		フルーツ	黄桃缶
19 (火)	888 kcal	白菜マーボー	豆腐、豚挽肉、生姜、白菜、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、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
20 (水)	728 kcal	コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油
		キムチチャーハン	豚肉、生姜、酒、ねぎ、白菜キムチ、油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、油
		野菜炒め	豚肉、キャベツ、太もやし、にんじん、油、塩、こしょう、中華の素
21 (木)	812 kcal	五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
		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
		マゼドアンサラダ	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
22 (金)	723 kcal	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
		チーズ	チーズ
		しそ昆布ふりかけ	(昆布、赤しそ、煎り米、さとう、塩、青のり)
		さごしの西京焼き	さごし、白みそ、みそ、みりん、酒
25 (月)	762 kcal	筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、ちくわ、こんにやく、油、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
		梅干し	梅干し
		すまし汁	えのきだけ、麩、ほうれん草、だしかつお、しょうゆ
26 (火)	852 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、生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤、油、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
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
27 (水)	766 kcal	木の葉丼の具	油揚げ、玉ねぎ、にんじん、卵、ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、さとう、片栗粉
		鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		かんびょうとツナのサラダ	かんびょう、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
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん
28 (木)	805 kcal	フルーツ	みかん
		五目ごはん	ごぼう、鶏肉、干しいたけ、油、さとう、しょうゆ、酒
		白身魚のピリ辛焼き	白身魚、ガーリックパウダー、生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		ほうれん草ともやしのナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま油
29 (金)	916 kcal	おからの炒り煮	おから、油揚げ、にんじん、ねぎ、油、さとう、しょうゆ、みりん
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ、抹茶)
		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、油、バター、ミックスチーズ、ケチャップ
		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
29 (金)	916 kcal	チリコンカン	大豆、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、油、さとう、酒、カレー粉、ケチャップ、塩、こしょう、オールスパイス、ガーリックパウダー、しょうゆ、ローリエ
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		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)
		キーマカレー	豚挽肉、生姜、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ、酒
29 (金)	916 kcal	コロケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、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
		りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け