

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 (月)	911 kcal	鶏肉のおろしソースかけ	鶏肉、しょうゆ、みりん、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、大根、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		かしわ餅	(小豆、米粉、さとう、でんぶん)
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		ひじき煮	にんじん、ひじき、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		白身魚のごまみそ焼き	白身魚、赤みそ、みりん、酒、ごま
2 (火)	793 kcal	きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
		即席漬け	白菜、塩、塩昆布
		チャブチェ	豚肉、春雨、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、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
8 (月)	838 kcal	肉団子のケチャップあん	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、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		ギョーザ丼の具	豚挽肉、ガーリックパウダー、土生姜、酒、塩、こしょう、キャベツ、ニラ、しょうゆ、油、片栗粉
9 (火)	774 kcal	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
		フルーツ杏仁	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、黄桃缶
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
10 (水)	774 kcal	えんどうごはん	えんどう豆、塩、酒
		焼きとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、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
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ
		フルーツ	いちご
11 (木)	812 kcal	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
		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
		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
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
12 (金)	924 kcal	ボークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールー、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)、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
		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
15 (月)	883 kcal	ごまザンギ	鶏肉、しょうゆ、酒、土生姜、ガーリックパウダー、卵、片栗粉、ごま、米油
		ウインナーの野菜炒め	ウインナーソーセージ、キャベツ、太もやし、にんじん、米油、塩、こしょう、しょうゆ
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		フルーツ	黄桃缶
16 (火)	816 kcal	豚キムチ丼の具	豚肉、しょうゆ、白菜、たまねぎ、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
		ごぼうチップス	ごぼう、米油、塩
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
17 (水)	804 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、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
		こんにゃくの炒め煮	豚肉、こんにゃく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		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
18 (木)	804 kcal	いわしのピリッとソース	いわし、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		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、米油
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
19 (金)	867 kcal	ニラ入りマーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ニラ、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
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
		フルーツ	オレンジ
22 (月)	917 kcal	ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		鶏肉のチリソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、玉ねぎ、土生姜、ガーリックパウダー、豆板醤、ケチャップ、しょうゆ、酒
		チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、米油、ガーリックパウダー、酒、さとう、しょうゆ、中華の素、豆板醤
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、たきこみわかめ
23 (火)	927 kcal	フルーツ	パイン缶
		さばの塩焼き	塩さば
		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	こんにゃく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
24 (水)	885 kcal	お茶豆	大豆、片栗粉、米油、きな粉、さとう、グリーンティー
		みそ汁	豆腐、白菜、わかめ、煮干し、みそ
		五目チャーハン	豚粗挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、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、土生姜)、米油
25 (木)	775 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
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
		豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、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、米油
26 (金)	861 kcal	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
		枝豆	枝豆、塩
		ちくわの炒め煮	ちくわ、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ
		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
29 (月)	932 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
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
		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、ホワイルル、コンソメ、塩、こしょう、パセリ
30 (火)	798 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、米油
		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
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、にんじん、鶏挽肉、さとう、しょうゆ、片栗粉
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
31 (水)	806 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、米油、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)
		キャベツと水菜のわかめ和え	キャベツ、水菜、たきこみわかめ、塩
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、さとう、しょうゆ、みりん、ごま
31 (水)	806 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		梅ごはん	カリカリ梅
		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、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		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
31 (水)	806 kcal	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	みかん缶