

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				
1 (木)	840 kcal	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、米油、片栗粉				
		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				
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、片栗粉、いりこじゃこ、米油、さとう、しょうゆ				
		漬け物	きゅうり漬け				
2 (金)	950 kcal	カレー	豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ				
		とんカツ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油				
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、米油、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)				
5 (月)	820 kcal	漬け物	福神漬け				
		いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、酒、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				
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味				
6 (火)	839 kcal	漬け物	つば漬け				
		ヨーグルト	ヨーグルト				
		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				
		ボークビーンズ	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				
7 (水)	823 kcal	塩、こしょう、コンソメ	塩、こしょう、コンソメ				
		マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、酢				
		フルーツ	みかん缶				
		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				
8 (木)	829 kcal	かつおフライ	(かつお、パン粉、小麦粉)、米油				
		まごわやさしいみそ煮込み	ごぼう、里芋、干しいたけ、にんじん、大豆、こんにゃく、みそ、さとう、しょうゆ、みりん				
		しんこ和え	キャベツ、きゅうり、たくあん、塩、ごま				
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)				
9 (金)	935 kcal	豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、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				
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん				
		キャベツのしそ和え	キャベツ、塩、しそふりかけ				
12 (月)	845 kcal	ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、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)				
		ポバイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油				
		フルーツ	オレンジ				
13 (火)	821 kcal	コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油				
		油淋鶏	鶏肉、塩、酒、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、白ねぎ、酢、さとう、しょうゆ				
		小松菜のベーコン炒め	小松菜、キャベツ、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ				
		枝豆	枝豆、塩				
14 (水)	823 kcal	ひじき煮	にんじん、ひじき、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう				
		鮭の塩焼き	塩鮭				
		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				
		新じゃがのうま煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、平天、米油、さとう、しょうゆ				
15 (木)	843 kcal	フルーツ	黄桃缶				
		みそ汁	豆腐、わかめ、油揚げ、煮干し、みそ				
		キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、キムチ、米油、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)、米油				
15 (木)	843 kcal	にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう				
		無限キャベツ	キャベツ、塩昆布、ごま、ごま油、さとう、しょうゆ、塩				
		ミニトマト	ミニトマト				
		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)				
15 (木)	843 kcal	玉ねぎ、トマト缶、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉	玉ねぎ、トマト缶、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉				
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、イタリアンドレッシング				
		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				

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
16 (金)	883 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレールウ、カレー粉、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		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
		グリーンサラダ	キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		バキバキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
19 (月)	832 kcal	コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう
		シイラのフライ、かけソース	シイラ、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		マーボーなす	なす、米油、豚挽肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ガーリックパウダー、土生姜、豆板醤、さとう、しょうゆ、酒、みりん、みそ、赤みそ、片栗粉
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、たきごみわかめ
20 (火)	923 kcal	金時豆の甘露煮	金時豆、さとう、しょうゆ
		豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		万願寺とこんにゃくの炒め煮	万願寺甘とう、ツナ、こんにゃく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		キャベツとにんじんのさっぱり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、塩、こしょう
21 (水)	817 kcal	漬け物	梅干し
		鶏飯	鶏肉、干しいたけ、にんじん、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
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
22 (木)	929 kcal	かぼちゃのうま煮	かぼちゃ、にんじん、平天、さとう、しょうゆ
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ、抹茶)
		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
		かんぴょうとツナのサラダ	かんぴょう、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
23 (金)	880 kcal	コロコロ大学芋	さつま芋、米油、大学芋たれ
		こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味
		マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、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
26 (月)	797 kcal	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
		フルーツ杏仁	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、みかん缶
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		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)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
27 (火)	846 kcal	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
		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
		マスカットゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)
		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、米油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
28 (水)	967 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
		焼きとうもろこし	とうもろこし、しょうゆ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		わかめごはん	炊き込みわかめ
29 (木)	787 kcal	鶏天	鶏肉、ガーリックパウダー、土生姜、しょうゆ、酒、小麦粉、米油
		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
		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
		あん団子	白玉団子、ゆで小豆、さとう
30 (金)	971 kcal	白身魚のマスタード焼き	白身魚、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、粒マスタード、しょうゆ
		なす入りナポリタン	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、米油、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、米油
		フルーツ	パイナップル
30 (金)	971 kcal	キーマカレー	豚挽肉、土生姜、酒、米油、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれん草、カレールウ、カレー粉、しょうゆ、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)、米油
		まめめサラダ	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)
30 (金)	971 kcal	漬け物	福神漬け