

8, 9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
8月		ゆかりごはん	ゆかり、カリカリ梅
28日	765 kcal	冷やしうどん	うどん、刻みのり
(月)		牛肉のしぐれ煮	牛肉、玉ねぎ、ごぼう、土生姜、米油、砂糖、しょうゆ、酒
		手作りゼリー	ゼリーの素、オレンジジュース
		即席漬け	キャベツ、きゅうり、刻み塩昆布
		うどんだし	出しかつお、しょうゆ、みりん
29日	767 kcal	豚キムチ丼	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、にら、キムチ、豆板醤、ごま油、中華の素、しょうゆ、砂糖、塩
(火)		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	ぶどう
		ごまジャコ	かえりちりめん、油、ごま、しょうゆ、砂糖、みりん
		油揚げのみそ汁	豆腐、玉ねぎ、油揚げ、煮干し、みそ
30日	889 kcal	鶏ごぼうごはん	鶏肉、椎茸、ごぼう、にんじん、グリーンピース、米油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
(水)		鮭の塩焼き	塩鮭
		油揚げの卵とじ	油揚げ、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、砂糖、みりん
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、きゅうり、塩、ゆかり
		わらびもち	(砂糖、水あめ、でんぷん、きなこ)
31日	855 kcal	鶏のチリソース	鶏肉、塩こしょう、片栗粉、油、ごま油、土生姜、にんにく、玉ねぎ、豆板醤、ケチャップ、酒、しょうゆ
(木)		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、砂糖、ごま
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		佃煮昆布	佃煮昆布
9月		夏野菜カレー	豚挽肉、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、米油、カレー粉、粉チーズ、塩こしょう、コンソメ
1日	953 kcal	トビウオのフライ、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、砂糖
(金)		コーンサラダ	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、イタリアンドレッシング
		さわやかレモンゼリー	レモンゼリー
		漬け物	福神漬け
4日	952 kcal	豚肉のカリン揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、ごま
(月)		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、砂糖、しょうゆ
		キャベツとにんじんのあっさり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング
		梅干し	梅干し
5日	821 kcal	白身魚のキャロット焼き	白身魚、塩こしょう、酒、マヨネーズ、にんじん、ごま
(火)		麻婆茄子	なす、油、豚挽肉、にんじん、ピーマン、ニンニク、土生姜、豆板醤、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、みそ、片栗粉
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、塩、こしょう、バター
		ミニトマト	ミニトマト
7日	829 kcal	ごまカツ、添えキャベツ、ソース	豚肉、塩、コショウ、小麦粉、卵、パン粉、ごま、油、キャベツ、とんかつソース
(木)		もやしとほうれん草のナムル	ほうれん草、もやし、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油
		糸こんにゃくのきんぴら	糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、米油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、一味
		漬け物	野沢菜漬け
8日	788 kcal	なすと万願寺甘とうのミートグラタン	合挽肉、なす、玉ねぎ、万願寺甘とう、米油、小麦粉、カットトマト缶、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、ミックスチーズ、カップ
(金)		わかめ和え	きゅうり、キャベツ、塩、炊きこみわかめ
		フルーツ	ぶどう
		コーン炒り卵	ホールコーン、卵、塩、こしょう、米油、しょうゆ
11日	889 kcal	白身魚フライ、タルタルソース	白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、タルタルソース
(月)		ほうれん草とコーンのバター炒め	ほうれん草、ホールコーン、バター、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		さつま芋のチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		デザート	ミニグレープゼリー(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
12日	964 kcal	スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩こしょう、ミックスチーズ、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、ケチャップ
(火)		肉団子のうま煮	(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、油、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉
		フルーツとゼリー	ゼリー(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)、黄桃缶詰、パイン缶詰
		きゅうりのシソ和え	きゅうり、塩、ゆかり
13日	803 kcal	キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、にら、キムチ、ごま油、しょうゆ、砂糖、塩、ごま、中華の素
(水)		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、油
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、春雨、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりん、酒
		チーズ	キャンディーチーズ

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
14日	876 kcal	サンマのかば焼き	さんま開き、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
(木)		焼きビーフン	ビーフン、豚肉、にんじん、キャベツ、椎茸、土生姜、ニンニク、米油、こしょう、しょうゆ、酒、ごま油、中華の素
		きゅうりのごま酢和え	きゅうり、もやし、カットわかめ、砂糖、ごま、しょうゆ、酢
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、ネギ、赤みそ、砂糖、米油、ごま
15日	955 kcal	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、カレー粉、牛乳、ソース、塩こしょう、コンソメ
(金)		コロッケ	(じゃがいも、たまねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉)、油
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、砂糖、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、砂糖)
		漬け物	福神漬け
19日	797 kcal	ツバスの竜田揚げ	ツバス、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉、油
(火)		こんにゃくと万願寺甘とうの炒め煮	万願寺甘とう、つきこんにゃく、豚肉、にんじん、米油、酒、砂糖、みりん、しょうゆ
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶、みかん缶
		佐波賀大根のピリ辛和え	佐波賀大根ピリ辛炒め、きゅうり、塩
20日	881 kcal	ひじきご飯	ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖
(水)		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、油
		にんじんとツナの卵とじ	にんじん、ツナ、卵、米油、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう
		しんこ和え	きゅうり、キャベツ、千切りたくわん、塩、ごま
		枝豆	枝豆、塩
21日	820 kcal	豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、片栗粉
(木)		揚げ里芋のそぼろあんかけ	里芋、片栗粉、油、鶏挽肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉
		ほうれん草の磯香和え	ほうれん草、キャベツ、砂糖、しょうゆ、刻みのり
		白菜キムチ	白菜キムチ
22日	933 kcal	大豆ドライカレー	大豆、合挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレー粉、カレー粉、ケチャップ、塩、砂糖、しょうゆ、米油、コンソメ
(金)		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、胡麻ドレッシング
		大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ、黒ごま
		コーン炒め	ホールコーン、塩、こしょう、米油
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、コンソメ、塩、こしょう
25日	857 kcal	鯖の味噌煮	鯖、砂糖、しょうゆ、酒、土生姜、赤みそ、みりん
(月)		キャベツのごまサラダ	水菜、にんじん、キャベツ、胡麻ドレッシング、塩、こしょう
		牛肉と糸こんにゃくの炒め煮	牛肉、糸こんにゃく、玉ねぎ、米油、砂糖、しょうゆ、酒
		フルーツ	みかん缶
26日	944 kcal	麻婆豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ネギ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
(火)		揚げ餃子	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、にら、ネギ、土生姜、にんにく)、油
		もやし炒め	もやし、にら、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		杏仁フルーツ	杏仁豆腐(乳製品、水あめ、練乳、砂糖、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
27日	897 kcal	コーンピラフ	玉ねぎ、ホールコーン、ベーコン、グリーンピース、バター、米油、塩こしょう、コンソメ
(水)		タンダーチキン	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
		ブロッコリー	ブロッコリー、塩
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、ごま、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ
		フルーツ	みかん
		キャベツの塩昆布和え	キャベツ、刻み塩昆布
28日	844 kcal	アジのピリッとソース	アジ、片栗粉、油、にんにく、土生姜、ネギ、赤パプリカ、酢、砂糖、しょうゆ、豆板醤
(木)		マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、マカロニ、こしょう、酢、マヨネーズ
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、椎茸、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖
		金時豆の甘煮	金時豆、砂糖、しょうゆ
29日	897 kcal	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
(金)		イタリアンサラダ	赤パプリカ、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング
		カラフル炒り卵	にんじん、グリーンピース、卵、生クリーム、砂糖、塩、米油
		フルーツ	パイン缶
		冬瓜のスパイススープ	冬瓜、ベーコン、にんじん、ガーリック、カレー粉、コンソメ、塩、こしょう