

## 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 (月)	835 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、にんにく、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
		もやしのナムル	太もやし、ほうれん草、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、にんじん、さとう、塩、こしょう、米油
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
2 (火)	845 kcal	さばのピリッとソース	さば、片栗粉、米油、にんにく、土生姜、ねぎ、赤パプリカ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		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
		牛肉と糸こんにゃくの炒め煮	牛肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、米油、さとう、しょうゆ、酒
		漬け物	野沢菜漬け
3 (水)	844 kcal	かやくごはん	油揚げ、ごぼう、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、酒
		鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、砂糖、塩)
		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
		コロコロ大学芋	さつまいも、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
4 (木)	797 kcal	ニギスの磯ごまフライ	ニギス、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、青のり粉、黒ごま、米油
		高野豆腐の中華煮	高野豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、米油、塩、こしょう、酒、にんにく、しょうゆ、さとう、中華の素、片栗粉、ごま油
		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、塩、こしょう
		漬け物	つぼ漬け
		みそ汁	麩、玉ねぎ、油揚げ、煮干し、みそ
5 (金)	877 kcal	ドライカレーの具	合びき肉、玉ねぎ、にんじん、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		ツナサラダ	キャベツ、ツナ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ
		フルーツミックス	パイン缶、黄桃缶
		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
		スーミータン	卵、鶏ひき肉、えのきだけ、裏ごしコーン、パセリ、中華の素、塩、こしょう、しょうゆ
8 (月)	905 kcal	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
		アスパラとコーンの野菜炒め	グリーンアスパラ、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		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
		佃煮昆布	佃煮昆布
9 (火)	921 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、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、ごま油、豆板醤、片栗粉
		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)、米油
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	オレンジ
		キムチ	白菜キムチ
10 (水)	842 kcal	牛肉とごぼうの混ぜご飯	牛肉、ごぼう、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		にんじんとツナの卵とじ	にんじん、ツナ、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		フルーツ	パイン缶
11 (木)	843 kcal	鮭の塩焼き	塩鮭
		切干大根のキムチ炒め	豚肉、切干大根、太もやし、ニラ、キムチ、豆板醤、ごま油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、しそふりかけ
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
		みそ汁	豆腐、玉ねぎ、カットわかめ、煮干し、みそ
12 (金)	922 kcal	チキンカレー	鶏肉、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
		コロツケ	(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	赤パプリカ、きゅうり、キャベツ、水菜、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)	882 kcal	ビビンバ	豚肉、太もやし、ごぼう、にんじん、三度豆、土生姜、にんにく、米油、ごま油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		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、ごま
		わかめ和え	キャベツ、水菜、たきこみわかめ、塩
		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
16 (火)	882 kcal	鶏のチリソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、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
		もやしの中華炒め	太もやし、キャベツ、ニラ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナー、塩、こしょう、バター
		漬け物	きゅうり漬け
17 (水)	864 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		ツバスの甘辛揚げ	ツバス、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
		切干大根のごまマヨサラダ	ツナ、切干大根、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、さとう、塩、ごま
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、ごま油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、りんご果汁、さとう)
18 (木)	849 kcal	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
		アスパラ入リスバゲティ	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、グリーンアスパラ、米油、にんにく、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、塩ドレッシング、塩、こしょう
		枝豆	枝豆、塩
19 (金)	783 kcal	中華丼	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
		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
		ほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、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
		キムチ	白菜キムチ
22 (月)	855 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんにく、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤、米油
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏ひき肉、米油、さとう、しょうゆ
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、しょうゆ、さとう、ごま
		お茶豆	大豆、片栗粉、米油、きな粉、さとう、グリーンティー
23 (火)	873 kcal	ハンバーグきのこソースかけ	(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、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		マセドアンサラダ	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
		青菜炒め	ほうれん草、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		チーズ	チーズ
24 (水)	790 kcal	五目チャーハン	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、中華の素、しょうゆ、塩、こしょう
		白身魚のピリ辛焼き	白身魚、にんにく、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		小松菜のベーコン炒め	キャベツ、小松菜、ベーコン、米油、さとう、しょうゆ
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、米油、塩、青のり
		ミニグレープゼリー	(ぶどう糖液糖、リンゴ果汁)
25 (木)	818 kcal	やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、竹輪、さとう、しょうゆ、みりん
		ほうれん草のサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、塩、しょうゆ、酢、米油
		かんぴょうのきんぴら	にんじん、かんぴょう、平天、ごま油、さとう、しょうゆ、みりん、酒、一味
		梅干し	梅干し
26 (金)	940 kcal	キーマカレー	豚ひき肉、土生姜、にんにく、酒、米油、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ
		かぼちゃひき肉フライ	(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)、米油
		コールスローサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、米油、酢、しょうゆ、さとう
		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)、パイン缶
		漬け物	福神漬け
29 (月)	938 kcal	さばのカレー竜田揚げ	さば、カレー粉、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		油揚げの卵とじ	油揚げ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、卵、さとう、みりん、しょうゆ
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		しそふりかけ	しそふりかけ
30 (火)	859 kcal	万願寺入りチャプチェ	豚肉、土生姜、にんにく、玉ねぎ、万願寺甘とう、たけのこ、にんじん、春雨、片栗粉、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、ごま油
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、水菜、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
		焼きとうもろこし	カットコーン、しょうゆ
		肉みそ	豚ひき肉、大豆ミート、ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま