

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
1日 (火)	905 kcal	鶏のチリマヨソース	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、ノンエッグマヨネーズ、酒、しょうゆ
		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
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、さとう、しょうゆ、ごま
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
3日 (木)	871 kcal	鮭の塩焼き	塩鮭
		かんぴょうサラダ	かんぴょう、ツナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、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、さとう、しょうゆ、酒
		肉みそ	豚ひき肉、大豆ミート、ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
4日 (金)	932 kcal	カレー	合びき肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールーウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		とんかつ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油
		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
		りんごゼリー	(りんご果汁、果糖ブドウ糖液糖、さとう)
		漬け物	福神漬け
5日 (土)	848 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、さとう、塩、中華の素
		揚げギョウザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、にら、土生姜、米粉)、米油
		野菜炒め	ウインナー、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油、ごま油
		フルーツ杏仁	杏仁豆腐(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、黄桃缶
		バキバキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
7日 (月)	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)、米油、ノンエッグタルタルソース
		ほうれん草のコーン炒め	ほうれん草、コーン、バター、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		ミニグレーゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
8日 (火)	844 kcal	豚肉と万願寺のみそ炒め	豚肉、キャベツ、万願寺甘とう、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
		油揚げの卵とじ	油揚げ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、卵、さとう、しょうゆ、みりん
		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
		梅干し	梅干し
9日 (水)	852 kcal	ひじきご飯	ひじき、にんじん、干しいたけ、しょうゆ、みりん、さとう
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		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
		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
10日 (木)	857 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
		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
		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、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	オレンジ
11日 (金)	883 kcal	漬け物	白菜キムチ
		さばのカレーフライ	さば、小麦粉、カレーパン粉、米油
		万願寺甘とうとこんにゃくの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにゃく、にんじん、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		小松菜のおひたし	小松菜、太もやし、しょうゆ、さとう
14日 (月)	909 kcal	みそ汁	玉ねぎ、豆腐、カットわかめ、煮干し、みそ
		ビビンバ	牛肉、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
コーン炒め	コーン、グリーンピース、米油、塩、こしょう		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
15日 (火)	795 kcal	白身魚のキャロット焼き	白身魚、塩、こしょう、酒、ノンエッグマヨネーズ、すりおろしにんじん、ごま
		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、にんにく、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
		スパイシービーンズ	ミックスビーンズ、片栗粉、米油、パプリカ、ガーリック、チリパウダー、塩
16日 (水)	883 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
		じゃがいものそばろ煮	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
		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
		きなこ団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
17日 (木)	900 kcal	鶏肉の香草焼き、ブロッコリー	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、ノンエッグマヨネーズ、バジル、ブロッコリー、昆布茶
		チリコンカン	大豆、牛ひき肉、玉ねぎ、にんじん、米油、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、ローリエ、しょうゆ
		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
		フルーツ	みかん缶
18日 (金)	925 kcal	ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールーウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		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
		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
		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
		漬け物	福神漬け
23日 (水)	819 kcal	鮭チャーハン	鮭フレーク、酒、野菜漬け、塩、米油、中華の素、しょうゆ
		鶏の照り焼き	照り焼きチキン
		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
		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
24日 (木)	860 kcal	フルーツ	パイン缶
		しそふりかけ	しそふりかけ
		ツバスのおろしソースかけ	ツバス、片栗粉、米油、大根、さとう、しょうゆ、みりん
		ひじきと万願寺のピリ辛炒め	ひじき、豚肉、にんじん、万願寺甘とう、土生姜、ごま油、豆板醤、さとう、しょうゆ
25日 (金)	968 kcal	シルバーサラダ	キャベツ、ハム、きゅうり、春雨、こしょう、酢、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
		ハヤシライス	牛肉、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
		フルーツミックス	パイン缶、黄桃缶
28日 (月)	889 kcal	うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		コロケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油
		カマスフライ、かけソース	カマス、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナー、玉ねぎ、塩、こしょう、米油
29日 (火)	851 kcal	ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		チーズ	チーズ
		冬瓜のスパイシースープ	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
		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
30日 (水)	796 kcal	もやしと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
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
		漬け物	きゅうり漬け
		鶏飯	鶏肉、干しいたけ、グリーンピース、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
30日 (水)	796 kcal	さんまの塩焼き	塩さんま
		野沢菜和え	きゅうり、キャベツ、野沢菜漬け、ごま、塩、ごま油
		かぼちゃのうま煮	かぼちゃ、平天、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、片栗粉
		枝豆	枝豆、塩