

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	
2 (月)	850 kcal	ごはん	米	
		ささみフライ	(ささみ、ポテトフレーク、米粉フレーク、塩、さとう、油)、油	
		ブリブリ中華炒め	鶏肉、酒、しょうゆ、土生姜、ガーリックパウダー、こんにゃく、たけのこ、干しいたけ、にんじん、さやいんげん、油、砂糖、酢、中華の素、片栗粉	
		キャベツのごま和え	キャベツ、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま	
		梅干し	梅干し	
		みそ汁	玉ねぎ、油揚げ、わかめ、煮干し、みそ	
3 (火)	749 kcal	ごはん	米	
		豚キムチ丼の具	豚肉、しょうゆ、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、油、中華の素、さとう、塩	
		まめまめサラダ	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	
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう	
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)	
4 (水)	793 kcal	ひじきごはん	米、ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素	
		カマスのピリッとソース	カマス、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、酢、さとう、しょうゆ	
		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	
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味	
		ミニトマト	ミニトマト	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
5 (木)	818 kcal	ごはん、かつおふりかけ	米、味かつおふりかけ	
		鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、ノンエッグマヨネーズ	
		スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、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、フレンチドレッシング、さとう、塩、酢	
		フルーツ	パイン缶	
6 (金)	885 kcal	麦ごはん	米、麦	
		なす入りマーボー豆腐	豆腐、なす、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、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)、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、塩、しょうゆ、ごま油	
		フルーツ	オレンジ	
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒	
9 (月)	807 kcal	ごはん	米	
		しゃきしゃきピビンバ	豚肉、切干大根、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、土生姜、ガーリックパウダー、油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉	
		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	
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、油	
		フルーツ	みかん缶	
10 (火)	763 kcal	ごはん	米	
		やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、ちくわ、油、さとう、しょうゆ、みりん	
		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、しょうゆ、ごま油	
		ひじきの煮物	ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素	
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)	
11 (水)	750 kcal	鶏ごぼうごはん	米、鶏肉、ごぼう、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん、だしの素	
		さごしのごまみそ焼き	さごし、赤みそ、みりん、酒、ごま	
		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	
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、だしの素、しょうゆ、酒、みりん	
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)	
12 (木)	828 kcal	ごはん	米	
		とんかつ、かけソース、キャベツ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう、キャベツ	
		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	
		こんにゃくの炒め煮	こんにゃく、油、さとう、しょうゆ、だしの素、一味、	
		漬け物	きゅうり漬け	
13 (金)	877 kcal	麦ごはん	米、麦	
		チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、カレールウ、カレー粉、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、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、油	
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、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)	
		漬け物	福神漬け	

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
16 (月)	747 kcal	ごはん	米
		万願寺入りチャプチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、にんじん、万願寺甘とう、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、油、片栗粉
		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)、油
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、たきこみわかめ
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
17 (火)	841 kcal	ごはん	米
		鶏のチリソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、玉ねぎ、ガーリックパウダー豆板醤、土生姜、ケチャップ、しょうゆ、酒、
		レモンサラダ	キャベツ、きゅうり、レモン汁、油、酢、塩、こしょう
		チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤パプリカ、にんじん、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
		チーズ	チーズ
18 (水)	748 kcal	五目チャーハン	米、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、油
		野菜炒め	豚肉、太もやし、キャベツ、にんじん、油、塩、こしょう、中華の素
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		パキバキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
19 (木)	784 kcal	ごはん、しそふりかけ	米、しそふりかけ
		さごしのピリ辛焼き	さごし、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
		グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、さとう、しょうゆ、塩
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、片栗粉、いりこじゃこ、油、さとう、しょうゆ
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
20 (金)	912 kcal	麦ごはん	米、麦
		ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		ミンチカツ	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、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
		りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、りんご果汁)
23 (月)	814 kcal	コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油
		ごはん	米
		豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、キャベツ、しょうゆ、さとう、かつおぶし
		コロコロ大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ
24 (火)	733 kcal	ミニトマト	ミニトマト
		ごはん	米
		シイラの唐揚げ	シイラ、塩、片栗粉、油
		万願寺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、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ、塩
		しんこ和え	キャベツ、きゅうり、たくあん、塩、ごま
25 (水)	794 kcal	みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		みそ汁	玉ねぎ、豆腐、わかめ、煮干し、みそ
		梅ごはん	米、カリカリ梅
		鶏の竜田揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、油
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
27 (金)	857 kcal	じゃがいものうま煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、平天、さとう、しょうゆ、だしの素
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		麦ごはん	米、麦
		大豆ドライカレーの具	豚挽肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、油、コンソメ
		かぼちゃのカップグラタン	(マッシュポテト、かぼちゃ、米粉、おから、豆乳、さとう、塩)
30 (月)	867 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、油
		のりじゃこ	いりこじゃこ、油、青のり、しょうゆ、さとう、みりん
		ごはん	米
		豚肉のアンダレス	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、油
		白菜の塩昆布和え	白菜、塩、塩昆布