

7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)	773 kcal	ごはん、しそこんぶふりかけ	米、しそこんぶふりかけ
		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
		なす入りナポリタン	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、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、コーン、きゅうり、フレンチドレッシング
		チーズ	チーズ
2 日 (水)	718 kcal	五目ごはん	米、ごぼう、鶏肉、にんじん、干しいたけ、油揚げ、油、さとう、しょうゆ、酒、だしの素
		トビウオのフライ かけソース	トビウオ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		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、しょうゆ、ごま油
		ひじきと平天の煮物	にんじん、ひじき、平天、しょうゆ、みりん、さとう、だしの素
		フルーツ	みかん缶
3 日 (木)	739 kcal	ごはん	米
		豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、トウバンジャン、油、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
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		漬け物	つぼ漬け
4 日 (金)	848 kcal	麦ごはん	米、麦
		夏野菜カレー	豚挽肉、じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、油、カレールウ、カレー粉、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
		イタリアンサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、赤パプリカ、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
7 日 (月)	743 kcal	ごはん	米
		万願寺入りチャプチェ	豚肉、春雨、万願寺甘とう、玉ねぎ、にんじん、土生姜、ガーリックパウダー、油、こしょう、しょうゆ、さとう、酒、みりん、片栗粉
		七夕ゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、ぶどう果汁、みかん果汁、さとう)
		肉団子のケチャップあん	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、塩、片栗粉)、油、玉ねぎ、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
8 日 (火)	765 kcal	ごはん	米
		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
		しらたきのつるつる炒め	豚肉、糸こんにゃく、小松菜、にんじん、太もやし、油、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、酒、だしの素
		枝豆	枝豆、塩
		白菜の塩昆布和え	白菜、塩、塩昆布
		わかめスープ	豆腐、えのきだけ、カットわかめ、中華の素、しょうゆ、塩、こしょう
9 日 (水)	771 kcal	キムチチャーハン	米、豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、白菜キムチ、油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		揚げギョーザ	(キャベツ、玉ねぎ、ニラ、豚肉、豚脂、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩、生姜、小麦粉)、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
		コーン炒り卵	コーン、卵、油、塩、こしょう
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
10 日 (木)	827 kcal	ごはん	米
		豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、さとう
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、油
		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、だしの素
		梅干し	梅干し
11 日 (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
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、油
		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
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
14 日 (月)	763 kcal	ごはん	米
		スズキのフライ、かけソース	スズキ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		万願寺とこんにゃくの炒め煮	万願寺甘とう、こんにゃく、にんじん、豚肉、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ、塩
		キャベツのしそ和え	きゅうり、キャベツ、塩、しそふりかけ
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
15 日 (火)	797 kcal	ごはん、かつおふりかけ	米、味かつおふりかけ
		ハンバーグ夏野菜ソース	(鶏肉、玉ねぎ、豚肉、豚脂、トマトペースト、さとう、塩、にんにく、土生姜) 玉ねぎ、黄ピーマン、トマト缶、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		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
		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
		フルーツ	パイン缶
16 日 (水)	723 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	米、牛肉、ごぼう、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん、だしの素
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、油
		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
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏挽肉、さとう、しょうゆ、だしの素
		ミニトマト	ミニトマト
17 日 (木)	747 kcal	黒糖パン	(小麦粉、イースト、塩、ショートニング、黒糖、脱脂粉乳、パン品質改良剤)
		ミンチカツ	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、油、さとう、しょうゆ、塩)、油
		小松菜の野菜炒め	小松菜、キャベツ、豚肉、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		フルーツ	オレンジ
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		コーンポタージュスープ	コーン、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳
18 日 (金)	796 kcal	麦ごはん	米、麦
		ドライカレーの具	豚挽肉、大豆ミート、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレールウ、カレー粉、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、油、コンソメ
		ツナサラダ	キャベツ、ツナ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		のり豆パテ	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		ミニヨーグルトゼリー	(ブドウ糖液糖、発酵乳、脱脂粉乳、さとう)