10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 (水)	800 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	米、しょうゆ、酒、だしの素、牛肉、ごぼう、油、さとう、みりん
		さわらのピリ辛焼き	さわら、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
		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
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじやこ、片栗粉、油、しょうゆ、さとう
2 (木)	839 kcal	わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		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
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、さとう、しょうゆ、ごま
3 (金)	896 kcal	万願寺とちくわの炒め煮	万願寺甘とう、つきこんにやく、ちくわ、にんじん、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		ミニトマト	ミニトマト
		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
6 (月)	809 kcal	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
		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
		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 (火)	762 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、豆板醤、油、片栗粉
		里芋の甘辛揚げ	里芋、片栗粉、油、さとう、しょうゆ
		いんげんのごま和え	さやいんげん、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
8 (水)	787 kcal	きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		ごはん	米
		あじの唐揚げ	あじ、塩、片栗粉、油
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
9 (木)	878 kcal	フルーツ	みかん
		漬け物	きゅうり漬け
		カレー汁	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、塩、しょうゆ、さとう、カレー粉、だしの素、米粉
		さつまいもごはん	米、しょうゆ、酒、さつまいも、油、塩
10 (金)	800 kcal	鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		小松菜のベーコン炒め	小松菜、キャベツ、ベーコン、油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒、だしの素
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
14 (火)	787 kcal	ごはん	米
		とんかつ、キャベツ、かけソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、キャベツ、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、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま油
		りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、りんご果汁)
15 (水)	780 kcal	うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		麦ごはん	米、麦
		中華丼の具	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、油
16 (木)	801 kcal	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
		ピリ辛ごぼこん	ごぼう、こんにやく、油、さとう、みりん、しょうゆ、一味
		フルーツ	パイン缶
		バターパン	(小麦粉、イースト、塩、さとう、脱脂粉乳、コンパウンドマーガリン、パン品質改良剤)
17 (金)	737 kcal	ウインナーソーセージ	(豚肉、水あめ、さとう、塩、香辛料)
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		キャベツのカレーソテー	キャベツ、玉ねぎ、油、コンソメ、塩、しょうゆ、カレー粉
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
20 (月)	828 kcal	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、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
		梅ごはん	米、カリカリ梅
		いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		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
21 (火)	789 kcal	切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん、だしの素
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
		ごはん、かつおふりかけ	米、(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
		スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、ハム、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、油、コンソメ、ケチャップ
22 (水)	754 kcal	マカロニサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、酢、塩、こしょう
		チリコンカン	大豆、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、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、ガーリックパウダー、しょうゆ、ローリエ
		フルーツ	みかん
		漬け物	福神漬け
23 (木)	769 kcal	ごはん	米
		ごはん、しそふりかけ	米、しそふりかけ
		ハンバーグ和風きのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、豚肉、さとう、塩、にんにく、土生姜、トマト)、玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素、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、かつお節
24 (金)	907 kcal	粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		ちくわの炒め煮	ちくわ、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		麦ごはん	米、麦
		マーボー豆腐	豆腐、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
27 (月)	773 kcal	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、しょうゆ、ごま油、塩
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		チーズ	チーズ
28 (火)	833 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
		キャベツとツナのしそ和え	キャベツ、きゅうり、ツナ、塩、しょうゆ、しそふりかけ
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう、だしの素
29 (水)	789 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		ごはん	米
		ビビンバの具	豚肉、太もやし、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
		大根とハムのサラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
30 (木)	833 kcal	コロコロ大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		キムチチャーハン	米、豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、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、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土生姜)、油
31 (金)	852 kcal	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
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		こんにやくの炒め煮	つきこんにやく、油、さとう、しょうゆ、だしの素、一味
		ごはん	米
17 (金)	737 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
		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
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、チーズ、パセリ、塩、こしょう
20 (月)	828 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、さとう、みりん、片栗粉
		コーンサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、油、酢、塩、こしょう
21 (火)	789 kcal	のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		ごはん	米
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、油
22 (水)	754 kcal	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま、練りごま
		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
		漬け物	つば漬け
		きのこごはん	米、しょうゆ、酒、だしの素、えのきだけ、干しいたけ、鶏肉、さとう
23 (木)	769 kcal	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
		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
		万願寺とこんにやくの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、つきこんにやく、にんじん、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		フルーツ	黄桃缶
24 (金)	907 kcal	ごはん	米、しそふりかけ
		ハンバーグ和風きのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、豚肉、さとう、塩、にんにく、土生姜、トマト)、玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素、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、かつお節
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
27 (月)	773 kcal	ちくわの炒め煮	ちくわ、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		麦ごはん	米、麦
		マーボー豆腐	豆腐、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
28 (火)	833 kcal	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、塩
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		チーズ	チーズ
		ごはん	米
29 (水)	789 kcal	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
		キャベツとツナのしそ和え	キャベツ、きゅうり、ツナ、塩、しょうゆ、しそふりかけ
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう、だしの素
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
30 (木)	833 kcal	ごはん	米
		ビビンバの具	豚肉、太もやし、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
		大根とハムのサラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		コロコロ大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ
31 (金)	852 kcal	ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		キムチチャーハン	米、豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、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、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土生姜)、油
		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
17 (金)	737 kcal	にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		こんにやくの炒め煮	つきこんにやく、油、さとう、しょうゆ、だしの素、一味
		ごはん	米
		ブリとごぼうの甘辛和え	ブリ、片栗粉、ごぼう、油、みそ、しょうゆ、さとう、みりん
20 (月)	828 kcal	野菜炒め	豚肉、太もやし、キャベツ、にんじん、油、塩、こしょう、コンソメ
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ、だしの素
		フルーツ	みかん
		麦ごはん	米、麦
21 (火)	789 kcal	秋のカレー	豚挽肉、じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、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
		オレンジゼリー	(ブドウ糖液糖、オレンジ果汁、さとう)
		ポパイサラダ	キャベツ、ほうれん草、コーン、油、さとう、しょうゆ、酢、塩
22 (水)	754 kcal	漬け物	福神漬け

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
17 (金)	737 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
		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
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、チーズ、パセリ、塩、こしょう
20 (月)	828 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、さとう、みりん、片栗粉
		コーンサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、油、酢、塩、こしょう
21 (火)	789 kcal	のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		ごはん	米
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、油
22 (水)	754 kcal	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま、練りごま
		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
		漬け物	つば漬け
		きのこごはん	米、しょうゆ、酒、だしの素、えのきだけ、干しいたけ、鶏肉、さとう
23 (木)	769 kcal	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
		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
		万願寺とこんにやくの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、つきこんにやく、にんじん、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		フルーツ	黄桃缶
24 (金)	907 kcal	ごはん	米、しそふりかけ
		ハンバーグ和風きのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、豚肉、さとう、塩、にんにく、土生姜、トマト)、玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素、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、かつお節
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
27 (月)	773 kcal	ちくわの炒め煮	ちくわ、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		麦ごはん	米、麦
		マーボー豆腐	豆腐、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
28 (火)	833 kcal	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、塩
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		チーズ	チーズ
		ごはん	米
29 (水)	789 kcal	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
		キャベツとツナのしそ和え	キャベツ、きゅうり、ツナ、塩、しょうゆ、しそふりかけ
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう、だしの素
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
30 (木)	833 kcal	ごはん	米
		ビビンバの具	豚肉、太もやし、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
		大根とハムのサラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		コロコロ大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ
31 (金)	852 kcal	ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		キムチチャーハン	米、豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、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、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土生姜)、油
		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
17 (金)	737 kcal	にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		こんにやくの炒め煮	つきこんにやく、油、さとう、しょうゆ、だしの素、一味
		ごはん	米
		ブリとごぼうの甘辛和え	ブリ、片栗粉、ごぼう、油、みそ、しょうゆ、さとう、みりん
20 (月)	828 kcal	野菜炒め	豚肉、太もやし、キャベツ、にんじん、油、塩、こしょう、コンソメ
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ、だしの素
		フルーツ	みかん
		麦ごはん	米、麦
21 (火)	789 kcal	秋のカレー	豚挽肉、じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、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
		オレンジゼリー	(ブドウ糖液糖、オレンジ果汁、さとう)
		ポパイサラダ	キャベツ、ほうれん草、コーン、油、さとう、しょうゆ、酢、塩
22 (水)	754 kcal	漬け物	福神漬け