

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 (金) | 909 kcal | ポークカレー | 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ |
| | | コーンフライ | (とうもろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、米油 |
| | | イタリアンサラダ | 赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、イタリアンドレッシング |
| | | フルーツとゼリー | (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 |
| 4 (月) | 780 kcal | ニギスのフライ、かけソース | ニギス、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう |
| | | 小松菜のウインナー炒め | 小松菜、キャベツ、ウインナーソーセージ、バター、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ |
| | | 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 |
| | | ミニトマト | ミニトマト |
| | | 冬瓜のスープ | ベーコン、冬瓜、コンソメ、塩、こしょう |
| 5 (火) | 823 kcal | ビビンバの具 | 豚肉、太もやし、ごぼう、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、米油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉 |
| | | 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、塩、さとう、しょうゆ、ごま油 |
| | | 焼きとうもろこし | カットコーン、しょうゆ |
| | | うずら卵煮 | うずら卵、さとう、しょうゆ、酒 |
| 6 (水) | 858 kcal | キムチチャーハン | 豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、キムチ、米油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素 |
| | | ちくわのカレー揚げ | 竹輪、カレー粉、小麦粉、米油 |
| | | かんぴょうとツナのサラダ | かんぴょう、ツナ、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 |
| | | ニラ入り炒り卵 | 卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、米油 |
| | | 杏仁豆腐 | (乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー) |
| 7 (木) | 771 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 |
| | | 星のコロッケ | (じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉)、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 |
| | | パキパキきゅうり | きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ |
| 8 (金) | 830 kcal | 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、米油、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、ごま油)、米油 |
| | | コーンサラダ | コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう |
| | | フルーツ | オレンジ |
| | | 漬け物 | 白菜キムチ |
| 11 (月) | 904 kcal | 油淋鶏 | 鶏肉、しょうゆ、みりん、片栗粉、米粉、米油、土生姜、青ねぎ、白ねぎ、酢、さとう |
| | | キャベツのごまサラダ | キャベツ、きゅうり、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう |
| | | チンジャオロースー | 豚肉、片栗粉、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、米油、ガーリックパウダー、酒、さとう、しょうゆ、中華の素、豆板醤 |
| | | 漬け物 | つぼ漬け |

| 日・曜日 | エネルギー | メニュー | 食 材 等 |
|-----------|---------------|-----------------|--|
| 12 (火) | 822 kcal | 豚肉のみそ炒め | 豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、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、米油 |
| | | 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、塩、しょうゆ、ごま油 |
| | | 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 |
| | | ミニグレープゼリー | (ブドウ糖液糖、フルーツ果汁) |
| 13 (水) | 895 kcal | チキンパエリア | 鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、オリーブ油、白ワイン、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ、ターメリック |
| | | ハンバーグトマトソース | (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) トマト缶、玉ねぎ、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、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう |
| | | 野菜炒め | キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ |
| | | チーズ | チーズ |
| 14 (木) | 932 kcal | さばの塩焼き | 塩さば |
| | | 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、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ |
| | | ひじきサラダ | ひじき、しょうゆ、酒、さとう、きゅうり、キャベツ、ささみ油漬け、ごまドレッシング、塩、こしょう |
| | | 抹茶わらび餅 | (さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶) |
| 15 (金) | 905 kcal | 夏野菜カレー | 豚挽肉、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ |
| | | ささみカツ | (ささみ、ポテトフレーク、米粉フレーク、塩、さとう、油)、米油 |
| | | ポパイサラダ | ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油 |
| | | レモンゼリー | (ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう、はちみつ) |
| 19 (火) | 853 kcal | 漬け物 | 福神漬け |
| | | パン | (小麦粉、イースト、塩、マーガリン、さとう、脱脂粉乳、ピュアナチュラル(パン品質改良剤)) |
| | | トビウオのフライタルタルソース | トビウオ、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 |
| | | コールスローサラダ | キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、さとう、しょうゆ、酢、米油 |
| | | スパゲティナポリタン | スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、米油、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 |
| 20 (水) | 843 kcal | フルーツ | パイン缶 |
| | | わかめごはん | 炊き込みわかめ |
| | | 鶏のカレー唐揚げ | 鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、米油 |
| | | オレンジゼリー | (ブドウ糖液糖、オレンジ果汁、さとう) |
| | | 万願寺とちくわの炒め煮 | 万願寺甘とう、ちくわ、こんにゃく、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ |
| キャベツのしそ和え | キャベツ、塩、しそふりかけ | | |

