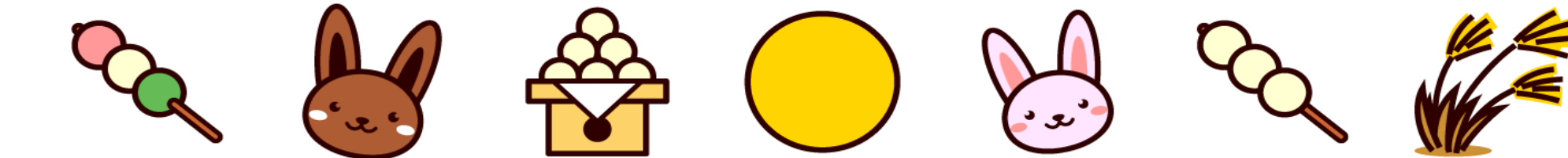


9月 学校給食使用食材名				舞鶴市教育委員会
日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等	
1 日 (木)	934 kcal	さばの塩焼き	塩さば	
		チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、にんじん、米油、ガーリックパウダー、酒、さとう、しょうゆ、中華の素、豆板醤	
		キャベツとにんじんのさっぱり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、塩、こしょう	
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)	
2 日 (金)	888 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、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	
		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	
		フルーツ	パイン缶	
		卵スープ	卵、しめじ、ほうれん草、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ	
5 日 (月)	793 kcal	白身魚の野菜あんかけ	白身魚、片栗粉、米油、玉ねぎ、にんじん、枝豆、さとう、しょうゆ、みりん	
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、きゅうり、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油	
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味	
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)	
6 日 (火)	847 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、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	
		コーンサラダ	キャベツ、コーン、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	
7 日 (水)	834 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん	
		ちくわのカレー揚げ	ちくわ、カレー粉、小麦粉、米油	
		玉ねぎの卵とじ	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、さとう、みりん	
		小松菜のごま和え	キャベツ、小松菜、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま	
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)	
8 日 (木)	790 kcal	とんかつ、添えキャベツ、かけソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、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、塩、しょうゆ、ごま油	
		ひじき煮	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	
		ミニトマト	ミニトマト	
9 日 (金)	875 kcal	ハンバーグきのこソース	(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)、玉ねぎ、えのきだけ、しめじ、エリンギ、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉	
		里芋の甘辛揚げ	里芋、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ	
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、ごまドレッシング、塩、こしょう	
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩	
		しそふりかけ	しそふりかけ	
12 日 (月)	853 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	
		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	
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ	
		梅干し	梅干し	
13 日 (火)	867 kcal	切干大根入り豚キムチ丼の具	豚肉、しょうゆ、切干大根、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩	
		まめまめサラダ	大豆、枝豆、キャベツ、コーン、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、酢	
		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	
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒	
14 日 (水)	851 kcal	鮭チャーハン	鮭フレーク、酒、野沢菜漬け、塩、米油、中華の素、しょうゆ	
		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、土生姜、米粉)、米油	
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう	
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング	
		ごまじゃこ	いりこじゃこ、米油、ごま、しょうゆ、さとう、みりん	



日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
15 日 (木)	873 kcal	鶏肉のバジル焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、ノンエッグマヨネーズ、バジル粉
		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
		万願寺のガーリック炒め	万願寺甘とう、豚肉、玉ねぎ、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ、ガーリックパウダー
		豆のケチャップ煮	大豆、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
16 日 (金)	937 kcal	キーマカレー	豚挽肉、土生姜、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれん草、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ、酒
		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)、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
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、なし果汁)
		漬け物	福神漬け
20 日 (火)	875 kcal	豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
		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
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味
21 日 (水)	814 kcal	こぎつねごはん	鶏ひき肉、コーン、油揚げ、にんじん、さとう、しょうゆ、酒
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		小松菜のベーコン炒め	キャベツ、小松菜、ベーコン、米油、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ
		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
		フルーツ	ぶどう
22 日 (木)	940 kcal	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
		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
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		みそ汁	玉ねぎ、豆腐、カットわかめ、煮干し、みそ
26 日 (月)	855 kcal	チャプチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、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、米油、片栗粉
		肉団子のケチャップあん	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、ごま、たきこみわかめ
		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、ガーリックパウダー、チリパウダー、塩
27 日 (火)	847 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		もやしの中華炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつお節
		漬け物	つぼ漬け
28 日 (水)	797 kcal	鶏飯	鶏肉、干しいたけ、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		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
29 日 (木)	863 kcal	フルーツ	黄桃缶
		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、ガーリックパウダー、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
		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
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
30 日 (金)	838 kcal	漬け物	きゅうり漬け
		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
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、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
		チーズ	チーズ
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、コンソメ、塩、こしょう

