

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
3 (月)	847 kcal	肉じゃがコロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、牛肉、しょうゆ、さとう、パン粉、卵)、米油
		マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、酢
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏ひき肉、にんじん、さとう、しょうゆ、片栗粉
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁、さとう)
		みそ汁	玉ねぎ、麩、カットわかめ、煮干し、みそ
4 (火)	875 kcal	ブルコギ	豚肉、さとう、酒、しょうゆ、片栗粉、ねぎ、ガーリックパウダー、玉ねぎ、ピーマン、 たけのこ、にんじん、みりん、こしょう、米油
		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	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、米油、しょうゆ、さとう
		フルーツ	パイン缶
5 (水)	774 kcal	さつまいもごはん	さつまいも、米油、塩、しょうゆ、酒
		さわらのみそマヨ焼き	さわら、ノンエッグマヨネーズ、みそ
		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、米油
		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
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
6 (木)	880 kcal	ごまザンギ	鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、卵、片栗粉、ごま、米油
		ひじきと万願寺のピリ辛炒め	ひじき、豚肉、にんじん、万願寺甘とう、土生姜、米油、豆板醤、さとう、しょうゆ
		白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、ゆかり
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
7 (金)	790 kcal	アジの唐揚げ	アジ、塩、こしょう、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、米油
		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
		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、米油、塩、しょうゆ、さとう、カレー粉、米粉
11 (火)	931 kcal	鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、マーマレード、しょうゆ、酒、ケチャップ
		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
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
13 (木)	876 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
		キャベツのごま和え	キャベツ、ほうれん草、にんじん、ごま、しょうゆ、さとう
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
		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
14 (金)	782 kcal	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、米油、さとう、しょうゆ、中華の素、 塩、こしょう、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
		ほうれん草ともやしのナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		枝豆	枝豆、塩
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
17 (月)	823 kcal	肉団子の野菜あんかけ	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、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、ハム、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
		フルーツ	みかん缶

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
18 (火)	834 kcal	さごしの万願寺ソースかけ	さごし、片栗粉、米油、万願寺甘とう、土生姜、しょうゆ、さとう、酢、豆板醤
		なす入りナポリタン	スパゲティ、ベーコン、なす、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
		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
19 (水)	886 kcal	きのこごはん	えのきだけ、しめじ、鶏肉、油揚げ、しょうゆ、酒
		ちくわのもみじ揚げ	ちくわ、にんじん、小麦粉、米油
		玉ねぎの卵とじ	玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、さとう、みりん
		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
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
20 (木)	828 kcal	鮭の塩焼き	塩鮭
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		肉みそ	豚ひき肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
21 (金)	921 kcal	秋のカレー	豚ひき肉、じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、米油、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)、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
		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
24 (月)	847 kcal	やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、ちくわ、さとう、しょうゆ、みりん
		まごわやさしいみそ煮込み	ごぼう、里芋、干しいたけ、にんじん、大豆、こんにゃく、みそ、さとう、しょうゆ、みりん
		しんこ和え	きゅうり、キャベツ、たくわん、塩、ごま
		フルーツ	黄桃缶
25 (火)	909 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
		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、ごま油)、米油
		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
		フルーツ	みかん
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
26 (水)	773 kcal	ひじきごはん	ひじき、油揚げ、干しいたけ、にんじん、さとう、しょうゆ、みりん
		白身魚のピリ辛焼き	白身魚、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
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		みたらし団子	白玉団子、しょうゆ、さとう、みりん、片栗粉
27 (木)	788 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米油、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
		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
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、かつお節、しょうゆ
		漬け物	つぼ漬け
28 (金)	919 kcal	チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		スイートポテト	(さつまいも、さとう、米粉、ショートニング、豆乳、油、塩、寒天)
		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
		フライビーンズ	大豆、片栗粉、米油、塩
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、米油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳
31 (月)	918 kcal	豚肉の竜田揚げ	豚肉、しょうゆ、酒、土生姜、片栗粉、米油
		大根サラダ	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
		かんぴょうのきんぴら	にんじん、かんぴょう、平天、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)

