

11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 (火)	876 kcal	さばの塩焼き	塩さば
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		万願寺のガーリック炒め	万願寺甘とう、玉ねぎ、豚肉、米油、酒、さとう、しょうゆ、みりん、ガーリックパウダー
		即席漬け	白菜、塩、塩昆布
2 (水)	821 kcal	こぎつねごはん	鶏挽肉、コーン、油揚げ、にんじん、さとう、しょうゆ、酒
		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
		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
		ピリ辛ごぼこん	こんにゃく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
		フルーツ	みかん缶
4 (金)			
7 (月)	861 kcal	油淋鶏	鶏肉、しょうゆ、みりん、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、白ねぎ、酢、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、米油
		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
		漬け物	つぼ漬け
8 (火)	913 kcal	カマスのフライ、かけソース	カマス、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、さとう
		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
		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
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		みそ汁	豆腐、白菜、わかめ、煮干し、みそ
9 (水)	886 kcal	五目チャーハン	豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、中華の素、しょうゆ、塩、こしょう
		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)、米油
		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
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、米油
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
10 (木)	854 kcal	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
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		漬け物	きゅうり漬け
11 (金)	901 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、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
14 (月)	855 kcal	鶏のチリソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、土生姜、ガーリックパウダー、玉ねぎ、豆板醤、ケチャップ、酒、しょうゆ
		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、しょうゆ、塩、ごま油
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		チーズ	チーズ
15 (火)	794 kcal	豚キムチ丼の具	豚肉、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
		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
		フルーツ	みかん
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒



日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
16 (水)	810 kcal	鶏ごぼうごはん	鶏肉、ごぼう、干しいたけ、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
		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
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
17 (木)	833 kcal	エテカレイの唐揚げ	エテカレイ、片栗粉、米油
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、さとう、しょうゆ、一味
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、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)
		しそふりかけ	しそふりかけ
18 (金)	886 kcal	木の葉丼の具	油揚げ、玉ねぎ、にんじん、卵、青ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、さとう、片栗粉
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		キャベツと水菜のわかめ和え	キャベツ、水菜、塩、炊き込みわかめ
		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
		りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁、さとう)
21 (月)	935 kcal	チャブチェ	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
		ささみのごまサラダ	ささみオイル漬け、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
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶
		肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
22 (火)	811 kcal	さばの西京焼き	さばみそ漬け
		筑前煮	鶏肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、にんじん、竹輪、こんにゃく、米油、さとう、しょうゆ、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
		漬け物	たくわん
		すまし汁	えのきだけ、豆腐、ほうれん草、出しかつお、しょうゆ
24 (木)	952 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
		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
		かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、ミックスチーズ
		佃煮昆布	佃煮昆布
25 (金)	826 kcal	大豆ドライカレーの具	大豆、合挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、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
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、米油、酢、塩、こしょう
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、塩、こしょう、米油
		フルーツ	パイン缶
		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
28 (月)	835 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、青ねぎ、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
		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
		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
29 (火)	834 kcal	チキンカツレツ、かけソース	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		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
		白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、ゆかり
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
30 (水)	774 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		鮭のマヨネーズ焼き	鮭、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ
		小松菜のベーコン炒め	小松菜、キャベツ、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、青ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		フルーツ	黄桃缶