

5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
2 (月)	855 kcal	ハンバーグトマトソースかけ	(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、トマト缶、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		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
		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
		漬け物	きゅうり漬け
6 (金)	827 kcal	中華丼	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
		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、たきこみわかめ、塩
		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	みかん缶
9 (月)	785 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
		切干大根のキムチ炒め	豚肉、しょうゆ、切干大根、太もやし、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、さとう、塩
		グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		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
10 (火)	840 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
		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
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		ミニトマト	ミニトマト
11 (水)	783 kcal	たけのこごはん	たけのこ、鶏肉、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		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、しょうゆ、かつお節
		フルーツ	パイン缶
12 (木)	882 kcal	鶏肉のおろしソースかけ	鶏肉、しょうゆ、みりん、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、大根、酢、砂糖、しょうゆ、豆板醤
		チャプチェ	豚肉、春雨、ニラ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、土生姜、米油、塩、こしょう、しょうゆ、さとう
		キャベツとにんじんのあっさり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、塩、こしょう
		漬け物	野沢菜漬け
13 (金)	922 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
		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	キャベツ、水菜、きゅうり、赤パプリカ、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
16 (月)	822 kcal	ビビンバ	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
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
		フルーツ	オレンジ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
17 (火)	782 kcal	白身魚のごまみそ焼き	白身魚、赤みそ、みりん、酒、ごま
		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
		キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、ゆかり
		お茶豆	大豆、片栗粉、米油、きな粉、さとう、グリーンティー
18 (水)	833 kcal	えんどうごはん	えんどう豆、塩、酒
		ささみフライ	(ささみ、ポテトフレーク、米粉フレーク、塩、さとう、油)、米油
		ウインナーの野菜炒め	ウインナーソーセージ、キャベツ、太もやし、にんじん、米油、塩、こしょう、中華の素
		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
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
19 (木)	896 kcal	マーボー豆腐	豆腐、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)、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、塩、しょうゆ、ごま油
		杏仁フルーツ	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、黄桃缶
		キムチ	白菜キムチ
20 (金)	816 kcal	さばの塩焼き	塩さば
		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
		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
		梅干し	梅干し
		みそ汁	麩、玉ねぎ、大根、煮干し、みそ
23 (月)	965 kcal	ごまザンギ	鶏肉、しょうゆ、酒、土生姜、ガーリックパウダー、卵、片栗粉、ごま、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
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
24 (火)	817 kcal	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、ごぼう、片栗粉、米油、さとう
		野沢菜和え	きゅうり、キャベツ、野沢菜漬け、ごま、塩、ごま油
		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
		佃煮昆布	佃煮昆布
25 (水)	806 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
		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)、米油
		もやしの中華炒め	太もやし、キャベツ、ニラ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶
		パキバキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
26 (木)	756 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、片栗粉
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		フルーツ	黄桃缶
27 (金)	823 kcal	しそふりかけ	しそふりかけ
		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
		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
		コーン炒り卵	コーン、卵、塩、こしょう、米油
30 (月)	870 kcal	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
		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
		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
31 (火)	864 kcal	コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
		漬け物	つぼ漬け
		アジのピリッとソース	アジ、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		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
		チンジャオロースー	豚肉、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、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
		ミニグレーゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)

