

R4年度 4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
13 (水)	835 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		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
		中華サラダ	キャベツ、ハム、春雨、にんじん、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじやこ、大豆、片栗粉、米油、しょうゆ、さとう
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ、抹茶)
14 (木)	877 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
		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
		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
		フルーツ	みかん缶
15 (金)	922 kcal	チキンカレー	鶏肉、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
		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
		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
18 (月)	745 kcal	カマスのおろしソースかけ	カマス、片栗粉、米油、大根、しょうゆ、さとう、みりん
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま
		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
		フルーツ	いちご
19 (火)	889 kcal	鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		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
		漬け物	きゅうり漬け
21 (木)	853 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、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	オレンジ
		漬け物	白菜キムチ

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
22 (金)	853 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレールウ、カレー粉、ケチャップ、塩、さとう しょうゆ、米油、コンソメ
		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
		ワインナーポテト	じゃがいも、ワインナーソーセージ、塩、こしょう、米油
		チーズ	チーズ
		卵スープ	卵、しめじ、ほうれん草、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ
25 (月)	860 kcal	いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		春キャベツとベーコンの野菜炒め	キャベツ、小松菜、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		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
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
26 (火)	795 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
		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
		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
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
27 (水)	848 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		さばのカレー竜田揚げ	さば、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、米油
		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
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、にんじん、米油、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)
28 (木)	938 kcal	スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、ミックスチーズ、鶏挽肉、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター ケチャップ
		マカロニサラダ	キャベツ、きゅうり、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、酢、塩、こしょう
		チリコンカン	大豆、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、さとう、酒、カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、 塩、こしょう、オールスパイス、ガーリックパウダー、ローリエ
		フルーツ	パイン缶

