

2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 (水)	899 kcal	ウズベキスタン風ピラフ	牛肉、にんじん、玉ねぎ、オリーブ油、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ
		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
		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
		チーズ	チーズ
2日 (木)	843 kcal	ハンバーグカレートマトソース	(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、しめじ、ケチャップ、カレールウ、ソース、塩、こしょう
		コールスローサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
		りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、りんご果汁、さとう)
3日 (金)	819 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
		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、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		フルーツ	黄桃缶
		豚汁	豚肉、大根、にんじん、ねぎ、煮干し、みそ
6日 (月)	863 kcal	ピビンパの具	豚肉、太もやし、切干大根、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
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、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	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
		炒り卵	卵、さとう、塩、こしょう、米油
7日 (火)	922 kcal	クリームシチュー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、コンソメ、塩、こしょう、ルウ、牛乳
		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、砂糖、しょうゆ、ソース、片栗粉)、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
		フルーツ	オレンジ
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
		しそふりかけ	しそふりかけ
8日 (水)	928 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		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
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう
		うぐいす団子	白玉団子、きな粉、抹茶、さとう、塩
9日 (木)	887 kcal	かつおカツ、ブロッコリー	(かつお、パン粉、小麦粉)、米油、ブロッコリー、昆布茶
		ポテトサラダ	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
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、こんにやく、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)
10日 (金)	904 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
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、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
		フルーツミックス	パイン缶、黄桃缶
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
13日 (月)	884 kcal	ブリとごぼうの甘辛和え	ブリ角切り、ごぼう、片栗粉、米油、みそ、しょうゆ、さとう、みりん
		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
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
14日 (火)	811 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
		ハートコロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、パン粉、小麦粉)、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
		ミニチョコケーキ	(乳、水あめ、さとう、卵、小麦粉、チョコレート、ゼラチン)
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
15日 (水)	867 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、ネギ、土生姜)、米油
		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
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、米油
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
16日 (木)	819 kcal	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
		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
		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
17日 (金)	962 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
		ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、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
		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
20日 (月)	857 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、片栗粉、水あめ、油)、米油、玉ねぎ、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
21日 (火)	904 kcal	さばの塩焼き	塩さば
		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、こんにやく、みそ、さとう、しょうゆ、みりん
		白菜のわかめ和え	白菜、キャベツ、塩、炊き込みわかめ
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		ぼかぼか汁	豚肉、大根、にんじん、土生姜、出しかつお、しょうゆ、塩、みりん、酒、片栗粉
22日 (水)	789 kcal	大根ごはん	大根、油揚げ、干しいたけ、にんじん、米油、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)
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、塩、こしょう、ごまドレッシング
		ピリ辛ごぼこん	こんにやく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
24日 (金)	842 kcal	大豆ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、大豆、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
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、イタリアンドレッシング
		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	みかん缶
		卵スープ	卵、しめじ、たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
27日 (月)	911 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
		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
		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
28日 (火)	885 kcal	佃煮昆布	佃煮昆布
		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
		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、コンソメ、しょうゆ
		マセドアンサラダ	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	パイン缶

