

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
2 (月)	872 kcal	豚肉のカルン揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、さとう、しょうゆ、いりごま
		小松菜とじゃこの炒め煮	キャベツ、小松菜、ちりめんじゃこ、米油、さとう、しょうゆ
		ひじき煮	にんじん、ひじき、さば缶、しょうゆ、みりん、さとう、米油
		カクテキ	だいこん、きゅうり、塩、キムチの素
3 (火)	889 kcal	中華丼	豚肉、うずら卵、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
		揚げシュウマイ	(豚肉、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、しょうが、さとう、塩、小麦粉)、油
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、春雨、さとう、酢、しょうゆ、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
4 (水)	924 kcal	フルーツ	みかん缶
		わかめごはん	炊き込みわかめ
		白身魚の黄金焼き	白身魚、塩こしょう、酒、マヨネーズ、にんじん、ごま
		まごわやさしいみそ煮込み	ごぼう、たけのこ、里芋、干しいたけ、にんじん、竹輪、大豆、こんにゃく、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、ごま
5 (木)	819 kcal	きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		コーン卵	コーン、卵、塩、こしょう、米油
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉、塩こしょう、白ワイン、マヨネーズ、バジルペースト、バジル
		なす入りナポリタン	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、にんじん、米油、にんにく、ケチャップ、ソース、塩こしょう、コンソメ、粉チーズ
6 (金)	940 kcal	万願寺甘とうの炒め煮	万願寺甘とう、にんじん、ちくわ、米油、酒、さとう、みりん、しょうゆ
		梅干し	梅干し
		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、牛乳、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		トビウオのフライ、ソース	トビウオ、塩こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
10 (火)	819 kcal	コーンサラダ	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、ハム、米油、酢、塩、こしょう
		カクテルゼリーフルーツ	カクテルゼリー、パイン缶
		漬け物	福神漬
		イカのチリソース和え	イカ、塩こしょう、片栗粉、油、土生姜、にんにく、玉ねぎ、豆板醤、ケチャップ、酒、しょうゆ、パセリ
11 (水)	869 kcal	ほうれん草のナムル	ほうれん草、もやし、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー
		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
		中華スープ	白菜、豆腐、中華の素、しょうゆ、塩、こしょう、片栗粉
13 (金)	926 kcal	ごぼうと牛肉の混ぜごはん	ごぼう、牛肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん、ごま
		焼き塩鮭	塩鮭
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏挽肉、グリーンピース、米油、さとう、しょうゆ
		白菜のゆかり和え	白菜、キャベツ、塩、ゆかり
16 (月)	831 kcal	チーズ	キャンディチーズ
		鶏肉のカレー唐揚げ	鶏肉、カレー粉、塩、酒、こしょう、片栗粉、油
		きんぴらごぼう	豚肉、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、ごま油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、ごま、一味
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、塩、こしょう、バター
17 (火)	855 kcal	フルーツ	パイン缶
		シイラの甘酢あんかけ	シイラ、片栗粉、油、玉ねぎ、にんじん、枝豆、さとう、しょうゆ、酢、片栗粉
		チリコンカン	大豆、牛挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、さとう、酒、カレー粉、ケチャップ、塩、こしょう、オールスパイス、しょうゆ、ガーリックパウダー、ローリエ
		キャベツのわかめ和え	ハム、水菜、キャベツ、わかめ
18 (水)	873 kcal	漬け物	つぼ漬
		肉みそひじき丼	鶏挽肉、玉ねぎ、にんじん、土生姜、ひじき、グリーンピース、米油、酒、さとう、しょうゆ、みりん、みそ
		さつまいもと煮干しの揚げ煮	さつまいも、いりこじゃこ、油、さとう、しょうゆ、ごま
		ほうれん草ともやしのお浸し	太もやし、ほうれん草、しょうゆ、さとう
19 (木)	777 kcal	うずら卵煮	うずら卵、砂糖、しょうゆ、酒
		豚肉のみそマヨネーズ焼き	豚肉、塩こしょう、しょうゆ、みりん、みそ、マヨネーズ
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、きゅうり、酢、さとう、しょうゆ、ごま油
		ピリ辛ごぼこん	つきこんにゃく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
20 (金)	974 kcal	枝豆	枝豆、塩
		かきたま汁	かまぼこ、麩、卵、ほうれん草、煮干し、しょうゆ、片栗粉
		秋のカレー	豚挽肉、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、ソース、塩こしょう、コンソメ
		クロック	(じゃがいも、たまねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉)、油
23 (月)	912 kcal	ハムサラダ	にんじん、キャベツ、ハム、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ
		フルーツミックス	パイン缶、みかん缶
		漬け物	福神漬
		鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、マーメイドジャム、しょうゆ、酒、ケチャップ
24 (火)	898 kcal	スイートサラダ	さつまいも、にんじん、きゅうり、塩こしょう、酢、マヨネーズ
		小松菜のからし和え	小松菜、キャベツ、しめじ、さとう、しょうゆ、からし
		昆布豆	大豆、昆布、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、青ネギ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
25 (水)	853 kcal	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、油
		もやし炒め	太もやし、ニラ、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		杏仁フルーツ	杏仁豆腐、黄桃缶
		キムチ	白菜キムチ
26 (木)	853 kcal	さつまいもごはん	さつまいも、塩、しょうゆ、酒、油
		さんまの塩焼き	塩さんま
		大根の炒め煮	大根、にんじん、平天、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		ひじきサラダ	ひじき、しょうゆ、酒、さとう、きゅうり、キャベツ、ささみ油漬、ホールコーン、ごまドレッシング、塩こしょう
27 (金)	845 kcal	みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、砂糖)
		ブルコギ	牛肉、さとう、酒、しょうゆ、片栗粉、ねぎ、ニンニク、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、こしょう、米油
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、水菜、塩、ゆかり
31 (火)	996 kcal	スパイシービーンズ	ミックスビーンズ、片栗粉、油、パプリカ、ガーリックパウダー、チリパウダー、塩
		みそ汁	玉ねぎ、豆腐、油揚げ、煮干し、みそ
		ミンチカツ、キャベツ、ソース	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、油、キャベツ、ソース
		カレービーンズ	大豆、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、カレールウ、ソース、塩こしょう、コンソメ
10月	926 kcal	大根の塩昆布和え	大根、にんじん、塩、刻み塩昆布
		漬け物	野沢菜漬
		ハンバーグきのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、かぼちゃ、豚肉、さとう、塩、にんにく、しょうが)、えのきだけ、しめじ、エリンギ、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		キャベツのごまサラダ	水菜、にんじん、キャベツ、ごまドレッシング、塩、こしょう
11月	996 kcal	カラフル炒り卵	にんじん、グリーンピース、卵、塩、さとう、米油
		デザート	ミニグレーゼリー(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、米油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
18 (水)	873 kcal	きのこごはん	えのきだけ、しめじ、油揚げ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、酒
		サゴシの西京焼き	サゴシ、白みそ、みそ、みりん、酒
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、玉ねぎ、にんじん、三度豆、卵、さとう、しょうゆ、みりん
		大学芋	さつまいも、油、大学芋たれ、黒ごま
19 (木)	777 kcal	白菜の即席漬	白菜、塩、刻み塩昆布
		豚肉のみそマヨネーズ焼き	豚肉、塩こしょう、しょうゆ、みりん、みそ、マヨネーズ
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、きゅうり、酢、さとう、しょうゆ、ごま油
		ピリ辛ごぼこん	つきこんにゃく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
20 (金)	974 kcal	枝豆	枝豆、塩
		かきたま汁	かまぼこ、麩、卵、ほうれん草、煮干し、しょうゆ、片栗粉
		秋のカレー	豚挽肉、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、ソース、塩こしょう、コンソメ
		クロック	(じゃがいも、たまねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉)、油
23 (月)	912 kcal	ハムサラダ	にんじん、キャベツ、ハム、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ
		フルーツミックス	パイン缶、みかん缶
		漬け物	福神漬
		鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、マーメイドジャム、しょうゆ、酒、ケチャップ
24 (火)	898 kcal	スイートサラダ	さつまいも、にんじん、きゅうり、塩こしょう、酢、マヨネーズ
		小松菜のからし和え	小松菜、キャベツ、しめじ、さとう、しょうゆ、からし
		昆布豆	大豆、昆布、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、青ネギ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
25 (水)	853 kcal	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、小麦粉、青のり、油
		もやし炒め	太もやし、ニラ、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		杏仁フルーツ	杏仁豆腐、黄桃缶
		キムチ	白菜キムチ
26 (木)	853 kcal	さつまいもごはん	さつまいも、塩、しょうゆ、酒、油
		さんまの塩焼き	塩さんま
		大根の炒め煮	大根、にんじん、平天、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		ひじきサラダ	ひじき、しょうゆ、酒、さとう、きゅうり、キャベツ、ささみ油漬、ホールコーン、ごまドレッシング、塩こしょう
27 (金)	845 kcal	みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、砂糖)
		ブルコギ	牛肉、さとう、酒、しょうゆ、片栗粉、ねぎ、ニンニク、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、こしょう、米油
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、水菜、塩、ゆかり
31 (火)	996 kcal	スパイシービーンズ	ミックスビーンズ、片栗粉、油、パプリカ、ガーリックパウダー、チリパウダー、塩
		みそ汁	玉ねぎ、豆腐、油揚げ、煮干し、みそ
		ミンチカツ、キャベツ、ソース	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、油、キャベツ、ソース
		カレービーンズ	大豆、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、カレールウ、ソース、塩こしょう、コンソメ
10月	926 kcal	大根の塩昆布和え	大根、にんじん、塩、刻み塩昆布
		漬け物	野沢菜漬
		ハンバーグきのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、豚脂、かぼちゃ、豚肉、さとう、塩、にんにく、しょうが)、えのきだけ、しめじ、エリンギ、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		キャベツのごまサラダ	水菜、にんじん、キャベツ、ごまドレッシング、塩、こしょう
11月	996 kcal	カラフル炒り卵	にんじん、グリーンピース、卵、塩、さとう、米油
		デザート	ミニグレーゼリー(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、米油、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ、牛乳

