

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 (木)	939 kcal	麻婆豆腐	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、ごま油、豆板醤、片栗粉
		揚げギョウザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、にら、土生姜、米粉)、米油
		もやし中華炒め	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	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、黄桃缶
		漬け物	白菜キムチ
2日 (金)	831 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
		にんじんしりしり	にんじん、ツナ、卵、米油、しょうゆ、さとう、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
		即席漬け	白菜、塩、刻み塩昆布
		ふりかけ	味かつおふりかけ
6日 (火)	951 kcal	豚肉のカリン揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま
		ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、塩、こしょう、マヨネーズ
		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
		デザート	ミニグレーゼリー(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
7日 (水)	829 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん、ごま
		竹輪のカレー揚げ	竹輪、カレー粉、小麦粉、米油
		青菜炒め	ほうれん草、ホールコーン、しめじ、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		玉ねぎの卵とじ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、卵、さとう、しょうゆ、みりん
		チーズ	アルファベットチーズ
8日 (木)	810 kcal	鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、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、玉ねぎ、塩、こしょう、バター
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草、にんじん、しょうゆ、さとう
		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
		ぼかぼか汁	豚肉、大根、にんじん、ねぎ、土生姜、出しかつお、しょうゆ、塩、みりん、酒、片栗粉
9日 (金)	975 kcal	カレー	合挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレー粉、牛乳、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		とんかつ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、ホールコーン、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
10日 (土)	894 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
		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)、米油
		添えブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ベーコン、ミックスチーズ、パセリ、コンソメ
		切干大根のナムル	切干大根、太もやし、きゅうり、にんじん、酢、さとう、しょうゆ、ごま油
13日 (火)	935 kcal	ブリとごぼうの甘辛和え	ブリ角切り、片栗粉、米油、ごぼう、みそ、しょうゆ、さとう、みりん、ごま
		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
		キャベツのごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
		鯖チャーハン	鯖フレーク、酒、野沢菜漬け、ごま、塩、米油、中華の素、しょうゆ
14日 (水)	955 kcal	カラフル炒り卵	にんじん、グリーンピース、玉ねぎ、ベーコン、卵、マヨネーズ、米油、さとう、塩、こしょう、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
		わかめ和え	ハム、キャベツ、水菜、たきこみわかめ
		ココア豆	大豆、片栗粉、米油、ミルクココア
		鯖のみそ煮	鯖、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
15日 (木)	866 kcal	大根のそぼろ炒め	大根、にんじん、豚挽肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、酒、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、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		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日 (金)	856 kcal	ドライカレーの具	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	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、ごま
		チーズ	キャンディチーズ
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、コンソメ、塩、こしょう
19日 (月)	826 kcal	肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、しょうが、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		スパゲティナポリタン	スパゲティ、ベーコン、赤パプリカ、しめじ、玉ねぎ、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
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、糸かつお、しょうゆ
		漬け物	野沢菜漬け
20日 (火)	907 kcal	フィッシュアンドチップス	白身魚、塩、こしょう、小麦粉、スキムミルク、卵、フレンチポテト、米油
		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
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう
		コーン炒め	コーン、グリーンピース、塩、こしょう、米油
21日 (水)	907 kcal	ひじきご飯	ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		鶏のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、酒、土生姜、片栗粉、米油
		かぼちゃのうま煮	かぼちゃ、平天、玉ねぎ、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、片栗粉
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
22日 (木)	816 kcal	白身魚のピリ辛焼き	白身魚、にんにく、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、みりん、豆板醤
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、にんじん、塩、ごまドレッシング
		大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ、黒ごま
		漬け物	たくあん
		みそ汁	大根、豆腐、油揚げ、煮干し、みそ
23日 (金)	979 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、牛乳、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		ニギスの磯ごまフライ	ニギス、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、青のり、黒ごま、米油
		まめまめサラダ	大豆、枝豆、キャベツ、ホールコーン、塩、こしょう、酢、マヨネーズ
		フルーツとゼリー	パイン缶、ゼリー(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)
		漬け物	福神漬け
26日 (月)	899 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
		白身魚フライ、ソース	白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ケチャップ、ソース、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
		フルーツミックス	黄桃缶、パイン缶
27日 (火)	817 kcal	肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
		タンドリーチキン	鶏肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん
		キャベツのベーコン炒め	キャベツ、ホールコーン、ベーコン、米油、塩、こしょう、コンソメ
		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
28日 (水)	853 kcal	佃煮昆布	佃煮昆布
		鶏飯	鶏肉、干しいたけ、にんじん、グリーンピース、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		鮭の塩焼き	塩鮭
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう、ごま
こんにゃくとごぼうのかつお煮	こんにゃく、ごぼう、さとう、しょうゆ、かつお節		
みたらし団子	白玉団子、しょうゆ、さとう、みりん、片栗粉		

