



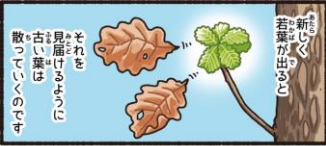
5月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校



かしわもちの由来



5月5日は端午の節句です。行事食にこめられた昔の人の思いを知しましょう。

食べるまえはであらいを



食事の前や、外から室内に入る時は、石けんですっきり手を洗いましょ！清潔なハンカチでふくのも忘れずに！！

5月2日(月)		5月6日(金)		5月9日(月)		5月10日(火)			
黒糖パン 牛乳 クリームシチュー 野菜サラダ		ごはん(減量) 牛乳 具だくさんみそ汁 茶葉のローストチキン かしわもち 城陽市の青ねぎを使用!		小型パン 牛乳 ペンネのミートソース キャベツとツナのサラダ		ごはん 牛乳 こぶ汁 けいちゃん NEW 城陽市の青ねぎを使用! 日本味めぐり・岐阜県			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量		
(黄) 黒糖パン	1 個	(黄) 精白米	90 g	(黄) 小型パン	1 個	(黄) 精白米	100 g		
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本		
(赤) 鶏肉	26 g	(赤) (冷) 油揚げ	8 g	(黄) ペンネ	33 g	(赤) 刻み昆布	0.7 g		
(赤) ショルダーベーコン	13 g	(赤) 豚肉スライス	18 g	(黄) 米油	0.1 g	(黄) 突きこんにやく	12 g		
(緑) 人参	26 g	(緑) 緑豆もやし	14 g	(赤) 豚肉ミンチ	20 g	(緑) ごぼう	12 g		
(黄) じゃが芋	33 g	(緑) キャベツ	14 g	(赤) 牛肉ミンチ	20 g	(緑) 大根	14 g		
(緑) 玉ねぎ	46 g	(緑) 人参	12 g	(緑) おろしにんにく	0.1 g	(緑) 人参	12 g		
(緑) ブロッコリー	20 g	(緑) 玉ねぎ	14 g	(赤) 赤ワイン	1.4 g	(黄) 里芋	12 g		
(黄) パター	6.5 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) マッシュルーム	7.8 g	(赤) (冷) 油揚げ	12 g		
(黄) 小麦粉(焙煎)	6.5 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 玉ねぎ	59 g	(緑) 青ねぎ	6 g		
(赤) 脱脂粉乳	3.9 g	(赤) 白みそ	1.8 g	(緑) 人参	23 g	淡口しょうゆ	3.4 g		
(赤) 粉チーズ	1.3 g	(赤) 削り節	3.6 g	(緑) セロリ	2.6 g	塩	0.2 g		
塩	0.5 g	水	132 g	(緑) トマト水煮	26 g	こしょう	0.02 g		
こしょう	0.03 g	(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 個	トマトケチャップ	13 g	削り節	3.6 g		
冷凍ブイヨン(特)	9 g	白ワイン	1.0 g	トマトピューレ	9.1 g	水	120 g		
水	98 g	塩	0.5 g	ウスターソース	3.1 g	(赤) 鶏肉	52 g		
(緑) キャベツ	48 g	てん茶	0.1 g	ローレル	0.03 g	(緑) 人参	10 g		
(緑) 人参	6 g	こしょう	0.04 g	オールスパイス	0.03 g	(緑) キャベツ	62 g		
(緑) (冷) ホールコーン	12 g	(黄) かしわもち(40g)	1 個	(黄) 三温糖	0.9 g	(赤) 赤みそ	3 g		
塩	0.3 g	こどもの日&八十八夜献立 		塩	0.2 g	郡上みそ	2 g		
(黄) 三温糖	0.7 g			こしょう	0.03 g	みりん	1.3 g	濃口しょうゆ	1.3 g
淡口しょうゆ	1.9 g			(赤) ツナ(ノンオイル)	14 g	(黄) ごま油	0.3 g	(緑) おろしにんにく	0.4 g
こしょう	0.02 g			(緑) キャベツ	30 g	(緑) おろしにんにく	0.4 g	トウバンジャン	0.07 g
酢	1.8 g			(緑) (冷) ホールコーン	12 g	(黄) でんぷん	0.65 g	群上みそってなに? 岐阜県群上市で昔から作られてきた、麦こうじと大豆こうじを使ったみそです。郷土料理の「けいちゃん」にもよく使われるそうです。	
(黄) 米油	0.8 g			(赤) 人参	6 g				
				こしょう	0.01 g				
				酢	2.4 g				
				淡口しょうゆ	2.4 g				
				(黄) 三温糖	0.2 g				
		(黄) オリーブオイル	0.6 g						

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	805	31.1	27.8		787	35.2	24.3		719	31.1	22.3		644	30.7	15.7

5月11日(水)		5月12日(木)		5月13日(金)		5月16日(月)		5月17日(火)			
ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ		ごはん 牛乳 中華スープ 豚キムチ		発芽玄米ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 鯖の竜田揚げ 城陽市の玉ねぎを使用!		国産小麦パン 牛乳 春雨スープ ポークフランク ボイルキャベツ(ケチャップ味)		ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 ふきと筍のきんぴら 梅干し 城陽市の梅を使用!			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量		
(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	93 g	(黄) 国産小麦コッペパン	1 個	(黄) 精白米	100 g		
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) 発芽玄米	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本		
(赤) 豚肉スライス	36 g	(赤) 鶏肉	24 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	24 g	(赤) あらびきつくね	30 g		
塩	0.06 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(赤) (冷) 油揚げ	8.4 g	(黄) 緑豆はるさめ	4.8 g	(赤) (冷) 油揚げ	6 g		
こしょう	0.01 g	(緑) 人参	12 g	(黄) じゃが芋	30 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(赤) 玉ねぎ	24 g		
カレー粉	0.18 g	(緑) キャベツ	18 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 人参	12 g	(緑) しめじ	10 g		
ローレル	0.04 g	(緑) 干しいたけ	0.6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) キャベツ	18 g	(緑) 人参	10 g		
(緑) セロリ	6 g	(緑) チンゲンサイ	18 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) にはら	6 g	(緑) 緑豆もやし	12 g		
(緑) しょうが	0.6 g	塩	0.36 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	(緑) しょうが	0.6 g	(緑) 青ねぎ	5 g		
(緑) おろしにんにく	0.4 g	こしょう	0.02 g	(赤) 削り節	3.6 g	(緑) 濃口しょうゆ	0.6 g	(赤) 豆乳	18 g		
(緑) 人参	24 g	淡口しょうゆ	4.6 g	水	138 g	(赤) 濃口しょうゆ	4.8 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g		
(黄) じゃが芋	48 g	冷凍ブイヨン(特)	8.4 g	(赤) 鯖の竜田揚げ	1 個	塩	0.24 g	(赤) こうじみそ	1.4 g		
(緑) 玉ねぎ	48 g	水	120 g	(50g)		こしょう	0.02 g	煮干	3.6 g		
アレゲンフリーカレーフレーク	18.6 g	(赤) 豚肉スライス	45 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	(黄) ごま油	0.6 g	水	90 g		
トマトケチャップ	1.2 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	30 g	朝ごはんをしっかりと食べよう! 朝ごはんを食べることで、脳も体もスッキリ目覚めて、1時間目から頑張ることが出来ますよ！毎日食べることで、体のリズムも整います♪		削り節	3.6 g	(赤) 豚肉細切り	23 g		
ガラマササラ	0.02 g	(緑) 玉ねぎ	15 g			水	120 g	(緑) ふき水煮	16 g	(緑) たけのこ水煮	13 g
ウスターソース	1.32 g	(緑) 緑豆もやし	20 g			(赤) ポークフランク(60g)	1 本	(緑) 人参	9 g	(緑) 干しいたけ	0.5 g
水	102 g	(緑) 白菜キムチ	35 g			(緑) キャベツ	38 g	カレー粉	0.09 g	(緑) (冷) 三度豆カット	3.9 g
(緑) みかん缶	26 g	チゲ鍋の素	3.8 g			トマトケチャップ	6.3 g	こしょう	0.01 g	濃口しょうゆ	3.6 g
(緑) りんご缶	26 g	濃口しょうゆ	1.2 g			こしょう	0.01 g			みりん	2 g
(緑) 黄桃缶	26 g	みりん	0.1 g							(黄) 三温糖	0.9 g
(赤) ヨークアッド	39 g	(黄) ごま油	0.1 g							(緑) 梅干し(小梅)	1 個

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	763	24.1	18.9		668	34	18.3		766	27.4	30.5		809	36.3	33.3

