



6月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

6月1日(水)				6月2日(木)				6月3日(金)				6月6日(月)				6月7日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																			
発芽玄米ごはん 牛乳 うすくず汁 揚げじゃがと牛肉の甘辛煮 城陽市の青ねぎを使用!				ごはん 牛乳 シーフードカレー キャベツのサラダ 城陽市の玉ねぎを使用!				ごはん 牛乳 もずく汁 五目ビーフン もずく汁に★の形の人参が入っているかも?				国産小麦バーガーパン 牛乳 麦と野菜のスープ みそカツ ポイルキャベツ(マヨネーズ味) 日本味めぐり・愛知県				ごはん 牛乳 筑前煮 梅おかかサラダ 城陽市のキャベツ・梅を使用!																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>93 g</td></tr> <tr><td>(黄) 発芽玄米</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 豆腐</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) えのきたけ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(赤) かまぼこ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>6.6 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.07 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>77 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛肉スライス</td><td>42 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白ねぎ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>15.4 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	93 g	(黄) 発芽玄米	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) (冷) 豆腐	30 g	(緑) 人参	12 g	(緑) えのきたけ	8 g	(緑) しめじ	8 g	(赤) かまぼこ	12 g	(緑) 青ねぎ	6 g	淡口しょうゆ	6.6 g	塩	0.07 g	みりん	0.6 g	(黄) でんぷん	1 g	削り節	2.9 g	だし昆布	0.7 g	水	120 g	(黄) じゃが芋	77 g	(黄) 米油(揚げ油)	7 g	(赤) 牛肉スライス	42 g	(緑) 白ねぎ	7 g	(緑) しょうが	0.6 g	酒	1.5 g	(黄) 三温糖	2.5 g	濃口しょうゆ	3.5 g	(黄) でんぷん	0.4 g	水	15.4 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 切りいか</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.06 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.18 g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.04 g</td></tr> <tr><td>(緑) セロリ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>48 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>アレルゲンフリーカレーフレーク</td><td>18.6 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>ガラムマサラ</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>102 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>42 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) ホールコーン</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油</td><td>0.8 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 切りいか	24 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	12 g	塩	0.06 g	こしょう	0.01 g	カレー粉	0.18 g	ローレル	0.04 g	(緑) セロリ	6 g	(緑) しょうが	0.6 g	(緑) おろしにんにく	0.4 g	白ワイン	1.2 g	(緑) 人参	24 g	(黄) じゃが芋	48 g	(緑) 玉ねぎ	60 g	アレルゲンフリーカレーフレーク	18.6 g	トマトケチャップ	1.2 g	ガラムマサラ	0.02 g	ウスターソース	1.3 g	水	102 g	(緑) キャベツ	42 g	(緑) 人参	6 g	(緑) (冷) ホールコーン	12 g	塩	0.3 g	(黄) 三温糖	0.7 g	淡口しょうゆ	1.9 g	こしょう	0.02 g	酢	2.4 g	(黄) 米油	0.8 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(赤) もずく(冷凍)</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>36 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 油揚げ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>(緑) 型抜き人参</td><td>0.12 g</td></tr> <tr><td>(黄) ビーフン</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉細切り</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) ちくわ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>26 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>6.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	24 g	(赤) もずく(冷凍)	4.8 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 玉ねぎ	36 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(赤) (冷) 油揚げ	12 g	淡口しょうゆ	4.8 g	塩	0.2 g	酒	1 g	みりん	0.4 g	削り節	2.4 g	水	120 g	(緑) 型抜き人参	0.12 g	(黄) ビーフン	9 g	(赤) 豚肉細切り	20 g	(赤) ちくわ	7 g	(緑) キャベツ	26 g	(緑) 人参	6.5 g	(緑) しょうが	0.7 g	オイスターソース	0.7 g	淡口しょうゆ	1.6 g	塩	0.3 g	こしょう	0.01 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 国産小麦バーガーパン</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) もち麦</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(赤) ショルダーベーコン</td><td>16 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) アスパラ(生)</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイオン(特)</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>(赤) 米パン粉チキンカツ(60g)</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豆みそ</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(黄) ノンエッグマヨネーズ</td><td>5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 国産小麦バーガーパン	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) もち麦	6 g	(赤) ショルダーベーコン	16 g	(緑) キャベツ	12 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(黄) じゃが芋	30 g	(緑) 人参	12 g	(緑) アスパラ(生)	8.4 g	塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	冷凍ブイオン(特)	8.4 g	淡口しょうゆ	3.6 g	水	120 g	(赤) 米パン粉チキンカツ(60g)	1 本	(黄) 米油(揚げ油)	4.8 g	(赤) 豆みそ	4.8 g	(黄) 三温糖	1.8 g	みりん	1.8 g	水	8.4 g	(緑) キャベツ	35 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>38 g</td></tr> <tr><td>(赤) 揚げボール</td><td>38 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 山城産たけのこ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) ごぼう</td><td>31 g</td></tr> <tr><td>(黄) サイコロこんにゃく(大)</td><td>31 g</td></tr> <tr><td>(緑) 三度豆(生)</td><td>8.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>31 g</td></tr> <tr><td>(緑) きゅうり</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏ささみ水煮</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(赤) 花かつお</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>(緑) 梅肉</td><td>1.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	38 g	(赤) 揚げボール	38 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 山城産たけのこ	25 g	(緑) ごぼう	31 g	(黄) サイコロこんにゃく(大)	31 g	(緑) 三度豆(生)	8.8 g	(黄) 三温糖	1.8 g	みりん	1.3 g	濃口しょうゆ	3.3 g	淡口しょうゆ	3.5 g	削り節	3.8 g	水	50 g	(緑) キャベツ	31 g	(緑) きゅうり	9 g	(緑) 人参	6 g	(赤) 鶏ささみ水煮	6 g	(赤) 花かつお	1.3 g	(黄) 三温糖	1.1 g	淡口しょうゆ	0.9 g	(緑) 梅肉	1.5 g												
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 精白米	93 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 発芽玄米	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) (冷) 豆腐	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) えのきたけ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) しめじ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) かまぼこ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 青ねぎ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	6.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.07 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) でんぷん	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
削り節	2.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
だし昆布	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	120 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) じゃが芋	77 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 米油(揚げ油)	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 牛肉スライス	42 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 白ねぎ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) しょうが	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
酒	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 三温糖	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	3.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) でんぷん	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	15.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 切りいか	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) ツナ(ノンオイル)	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.06 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
カレー粉	0.18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ローレル	0.04 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) セロリ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) しょうが	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) おろしにんにく	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
白ワイン	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) じゃが芋	48 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 玉ねぎ	60 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
アレルゲンフリーカレーフレーク	18.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
トマトケチャップ	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ガラムマサラ	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ウスターソース	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	102 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) キャベツ	42 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) (冷) ホールコーン	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 三温糖	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	1.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
酢	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 米油	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 鶏肉	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) もずく(冷凍)	4.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 玉ねぎ	36 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 青ねぎ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) (冷) 油揚げ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	4.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
削り節	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	120 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 型抜き人参	0.12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) ビーフン	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 豚肉細切り	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) ちくわ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) キャベツ	26 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	6.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) しょうが	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
オイスターソース	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	1.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 国産小麦バーガーパン	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) もち麦	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) ショルダーベーコン	16 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) キャベツ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) じゃが芋	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) アスパラ(生)	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
冷凍ブイオン(特)	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	120 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 米パン粉チキンカツ(60g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 米油(揚げ油)	4.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 豆みそ	4.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 三温糖	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) キャベツ	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 鶏肉	38 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 揚げボール	38 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 山城産たけのこ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) ごぼう	31 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) サイコロこんにゃく(大)	31 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 三度豆(生)	8.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 三温糖	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	3.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	3.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
削り節	3.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) キャベツ	31 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) きゅうり	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 鶏ささみ水煮	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 花かつお	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 三温糖	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 梅肉	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>731</td><td>28.5</td><td>22.4</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		731	28.5	22.4	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>691</td><td>22.8</td><td>16.6</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		691	22.8	16.6	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>658</td><td>29.6</td><td>16.5</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		658	29.6	16.5	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>795</td><td>32.2</td><td>27</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		795	32.2	27	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>652</td><td>31.5</td><td>12.3</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		652	31.5	12.3																																																																																																																																																																																																																																								
栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	731	28.5	22.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																
栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	691	22.8	16.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																
栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	658	29.6	16.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																
栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	795	32.2	27																																																																																																																																																																																																																																																																																																
栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	652	31.5	12.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																
6月8日(水) ごはん 牛乳 切干大根のみそ汁 かつおの揚げ南蛮漬け 夏みかんゼリー かみかみメニュー♪				6月9日(木) 麦ごはん 牛乳 わかめスープ 切干大根入りビビンバ かみかみメニュー♪				6月10日(金) 梅ごはん 牛乳 肉団子と野菜の煮物 たくあん和え かみかみメニュー♪				6月13日(月) 味付けパン 牛乳 マカロニのトマトソース煮 まめまめサラダ 城陽市の玉ねぎ・キャベツを使用!				6月14日(火) ごはん 牛乳 えびと鶏団子のスープ ちくわのごまマヨサラダ 味付けのり NEW!																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 切り干し大根</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 油揚げ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) えのきたけ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>126 g</td></tr> <tr><td>(赤) 粉付かつお</td><td>63 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>一味唐辛子</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 夏みかんゼリー(50g)</td><td>1 本</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	12 g	(緑) 切り干し大根	3.6 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(赤) (冷) 油揚げ	12 g	(緑) えのきたけ	6 g	(緑) 青ねぎ	4.8 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	煮干	3.6 g	水	126 g	(赤) 粉付かつお	63 g	(黄) 米油(揚げ油)	8.4 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) 人参	4 g	一味唐辛子	0.01 g	淡口しょうゆ	4.1 g	酒	1 g	みりん	1 g	(黄) 三温糖	2.8 g	酢	2 g	水	7 g	(黄) 夏みかんゼリー(50g)	1 本	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>90 g</td></tr> <tr><td>(黄) 麦</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 冷凍わかめ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 緑豆はるさめ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイオン(特)</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>132 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛肉細切り</td><td>36 g</td></tr> <tr><td>(緑) ぜんまい水煮</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 切り干し大根</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) チンゲンサイ</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>一味唐辛子</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) プチドリップ</td><td>0.3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	90 g	(黄) 麦	10 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 冷凍わかめ	8 g	(黄) 緑豆はるさめ	4 g	(緑) 人参	14 g	(赤) 鶏肉	20 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	冷凍ブイオン(特)	8.4 g	濃口しょうゆ	2 g	淡口しょうゆ	2 g	塩	0 g	こしょう	0.01 g	削り節	1 g	水	132 g	(赤) 牛肉細切り	36 g	(緑) ぜんまい水煮	8 g	(緑) 切り干し大根	6 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 緑豆もやし	24 g	(緑) チンゲンサイ	18 g	酒	0.5 g	(黄) 三温糖	2.2 g	濃口しょうゆ	4.3 g	淡口しょうゆ	2.8 g	みりん	0.4 g	(緑) おろしにんにく	0.4 g	(黄) ごま油	0.6 g	(黄) 白いりごま	1.2 g	一味唐辛子	0.01 g	(黄) プチドリップ	0.3 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(緑) カリカリ梅</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) ミートボール</td><td>44 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>31 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>63 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) むき枝豆</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>(緑) きゅうり</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>(緑) きざみたたくあん</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 塩昆布</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(緑) カリカリ梅	1.9 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ミートボール	44 g	(緑) 人参	31 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(黄) じゃが芋	63 g	(緑) (冷) むき枝豆	9 g	(黄) 三温糖	1.3 g	みりん	0.6 g	濃口しょうゆ	4 g	淡口しょうゆ	2.5 g	削り節	2.5 g	水	50 g	(緑) キャベツ	22 g	(緑) きゅうり	22 g	(緑) きざみたたくあん	8.4 g	(赤) 塩昆布	1.1 g	(黄) 白いりごま	0.8 g	淡口しょうゆ	0.5 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 味付けパン</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) マカロニ・ツイスト</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>38 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) パセリ</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(黄) 小麦粉(焙煎)</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイオン(特)</td><td>8.8 g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマトペースト</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト水煮</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(緑) こしょう</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) むき枝豆</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(赤) 大豆(ドライパック)</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>28 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) レモン汁</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) ノンエッグマヨネーズ</td><td>6.7 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 味付けパン	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) マカロニ・ツイスト	13 g	(赤) 鶏肉	38 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 人参	25 g	(緑) パセリ	0.6 g	トマトケチャップ	15 g	(黄) 小麦粉(焙煎)	1.5 g	ウスターソース	1.5 g	冷凍ブイオン(特)	8.8 g	トマトピューレ	4 g	(緑) トマトペースト	1.5 g	(緑) トマト水煮	10 g	塩	0.2 g	(緑) こしょう	0.03 g	水	75 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g	(緑) (冷) むき枝豆	13 g	(赤) 大豆(ドライパック)	8 g	(緑) 人参	6 g	(緑) キャベツ	28 g	淡口しょうゆ	1.4 g	(緑) レモン汁	0.1 g	塩	0.1 g	こしょう	0.02 g	(黄) 白いりごま	1.6 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.7 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) むきえび</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏つくね</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>36 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイオン(特)</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>126 g</td></tr> <tr><td>(赤) ちくわ</td><td>9.6 g</td></tr> <tr><td>(緑) かんぴょう</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) むき枝豆</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) ノンエッグマヨネーズ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 上白糖</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.06 g</td></tr> <tr><td>一味唐辛子</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(赤) 味付けのり(5枚)</td><td>1 袋</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) むきえび	12 g	(赤) 鶏つくね	24 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 玉ねぎ	36 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) 青ねぎ	6 g	濃口しょうゆ	4.8 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	冷凍ブイオン(特)	8.4 g	(黄) でんぷん	1.2 g	水	126 g	(赤) ちくわ	9.6 g	(緑) かんぴょう	3.6 g	(緑) (冷) むき枝豆	8.4 g	(緑) 人参	8.4 g	(緑) キャベツ	4.8 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	6 g	(黄) 白いりごま	0.6 g	(黄) 白すりごま	1 g	(黄) 上白糖	1.2 g	淡口しょうゆ	1 g	塩	0.06 g	一味唐辛子	0.01 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 豚肉スライス	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 切り干し大根	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 玉ねぎ	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) (冷) 油揚げ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) えのきたけ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 青ねぎ	4.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 中辛みそ	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) こうじみそ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
煮干	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	126 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 粉付かつお	63 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 米油(揚げ油)	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
一味唐辛子	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	4.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 三温糖	2.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
酢	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 夏みかんゼリー(50g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 精白米	90 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 麦	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 冷凍わかめ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 緑豆はるさめ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 鶏肉	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
冷凍ブイオン(特)	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
削り節	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	132 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 牛肉細切り	36 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) ぜんまい水煮	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 切り干し大根	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 緑豆もやし	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) チンゲンサイ	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
酒	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 三温糖	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	4.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	2.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) おろしにんにく	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) ごま油	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 白いりごま	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
一味唐辛子	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) プチドリップ	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) カリカリ梅	1.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) ミートボール	44 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	31 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 玉ねぎ	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) じゃが芋	63 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) (冷) むき枝豆	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 三温糖	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) キャベツ	22 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) きゅうり	22 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) きざみたたくあん	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 塩昆布	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 白いりごま	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 味付けパン	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) マカロニ・ツイスト	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 鶏肉	38 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 玉ねぎ	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) パセリ	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
トマトケチャップ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 小麦粉(焙煎)	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ウスターソース	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
冷凍ブイオン(特)	8.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
トマトピューレ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) トマトペースト	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) トマト水煮	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) こしょう	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) (冷) むき枝豆	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 大豆(ドライパック)	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) キャベツ	28 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) レモン汁	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 白いりごま	1.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) むきえび	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 鶏つくね	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 玉ねぎ	36 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 青ねぎ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
濃口しょうゆ	4.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
冷凍ブイオン(特)	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) でんぷん	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	126 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) ちくわ	9.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) かんぴょう	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) (冷) むき枝豆	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) 人参	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(緑) キャベツ	4.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) ノンエッグマヨネーズ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 白いりごま	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 白すりごま	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(黄) 上白糖	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.06 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
一味唐辛子	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>829</td><td>37</td><td>23.7</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		829	37	23.7	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>659</td><td>28.8</td><td>16.2</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		659	28.8	16.2	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>660</td><td>23.2</td><td>14.5</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		660	23.2	14.5	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>820</td><td>34.7</td><td>26.5</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		820	34.7	26.5	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>648</td><td>23.5</td><td>17.4</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		648	23.5	17.4																																																																																																																																																																																																																																								
栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	829	37	23.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																
栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	659	28.8	16.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																
栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	660	23.2	14.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																
栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	820	34.7	26.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																
栄養量	エネルギー(和加)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	648	23.5	17.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																



6月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

6月15日(水)				6月16日(木)				6月17日(金)				6月20日(月)				6月21日(火)			
ごはん 牛乳 みそワタンスープ チンジャオロースー				麦ごはん 牛乳 中華丼 春巻き				ごはん(減量) 牛乳 玉ねぎのみそ汁 あじの塩焼き ほうれん草のごま和え				バターパン 牛乳 なすとトマトのシチュー シャキシャキツナサラダ				ごはん 牛乳 キャベツとささみのスープ お豆のドライカレー			
城陽市の青ねぎを使用!								城陽市の青ねぎを使用!				城陽市の玉ねぎ・トマトを使用!							
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	90 g			(黄) 精白米	90 g			(黄) バターパン	1 こ			(黄) 精白米	100 g		
(赤) 牛乳	1 本			(黄) 麦	10 g			(赤) 牛乳	1 本			(赤) 牛乳	1 本			(赤) 牛乳	1 本		
(黄) ワタンスープ	6 g			(赤) 牛乳	1 本			(赤) (冷) 油揚げ	12 g			(赤) 豚肉スライス	24 g			(赤) 鶏ささみ水煮	24 g		
(赤) 鶏肉	12 g			(赤) 豚肉厚めスライス	31.3 g			(緑) キャベツ	18 g			(緑) トマト	24 g			(緑) 玉ねぎ	30 g		
(緑) 人参	12 g			(緑) しょうが	0.6 g			(緑) 玉ねぎ	48 g			(緑) なす	24 g			(緑) 人参	12 g		
(緑) キャベツ	24 g			(赤) うずら卵水煮	25 g			(緑) 青ねぎ	6 g			(緑) 玉ねぎ	42 g			(緑) キャベツ	42 g		
(緑) 緑豆もやし	18 g			(赤) 切りいか	25 g			(赤) 干しわかめ	0.6 g			(緑) 人参	24 g			冷凍ブイヨン(特)	2.4 g		
(緑) (冷) ホールコーン	7.2 g			(緑) 玉ねぎ	38 g			(赤) 中辛みそ	8.4 g			塩	0.1 g			濃口しょうゆ	1.2 g		
(緑) 青ねぎ	6 g			(緑) 人参	25 g			(赤) こうじみそ	1.4 g			こしょう	0.02 g			淡口しょうゆ	1.2 g		
(赤) 中辛みそ	9.6 g			(緑) キャベツ	38 g			削り節	3.6 g			赤ワイン	1 g			塩	0.4 g		
(赤) 白みそ	0.4 g			(緑) 山城産たけのこ	25 g			水	126 g			ハヤシフレーク	14.4 g			こしょう	0.02 g		
冷凍ブイヨン(特)	9.6 g			(緑) チンゲンサイ	18.8 g			(赤) あじ(一汐)(50g)	1 切			トマトピューレ	3 g			(黄) ごま油	0.6 g		
水	120 g			(緑) 濃口しょうゆ	3.8 g			(緑) ほうれん草	16 g			トマトケチャップ	2 g			削り節	3.6 g		
(赤) 牛肉細切り	45 g			(赤) 淡口しょうゆ	4.4 g			(緑) 緑豆もやし	31 g			水	72 g			水	126 g		
酒	1.4 g			塩	0.4 g			(緑) 人参	3 g			(赤) ツナ(ノンオイル)	14 g			(赤) 豚肉ミンチ	44 g		
(緑) 玉ねぎ	49 g			こしょう	0.03 g			(黄) 白いりごま	0.8 g			(緑) 人参	4 g			(赤) ひき割り大豆(蒸し)	13 g		
(緑) パプリカ(赤)	8.4 g			オイスターソース	0.6 g			(黄) 白すりごま	0.8 g			(緑) 玉ねぎ	8 g			(赤) (乾) レンズ豆	13 g		
(緑) ピーマン	8.4 g			(黄) でんぷん	2.5 g			(黄) 三温糖	0.4 g			(緑) きゅうり	8 g			(緑) 玉ねぎ	50 g		
(緑) たけのこ水煮	16.8 g			水	50 g			濃口しょうゆ	2.6 g			(緑) キャベツ	30 g			(緑) 人参	13 g		
(黄) 三温糖	0.7 g			(黄) 春巻き(50g)	1 こ			みりん	0.4 g			(黄) ノンエッグマヨネーズ	7.1 g			ウスターソース	7.4 g		
濃口しょうゆ	4.2 g			(黄) 米油(揚げ油)	5 g			和食を楽しむ献立				塩	0.1 g			トマトケチャップ	4.4 g		
オイスターソース	1 g											こしょう	0.01 g			カレー粉	0.6 g		
(黄) でんぷん	0.8 g															塩	0.1 g		
																ガーリック	0.06 g		
																冷凍ブイヨン(特)	2.5 g		
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	669	29.4	16.3		821	30.8	30.4		609	31.2	16.8		804	27.7	34.7		701	33.3	18.7
ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 鶏肉のかりかり香味あんかけ				食パン 牛乳 ブルーベリージャム アスパラとベーコンのスープ ハンバーグ(ガーリックソース)				ごはん 牛乳 元気肉じゃが もやしのナムル				ごはん 牛乳 夏野菜ハヤシライス フルーツミックスゼリー				ごはん 牛乳 赤しそふりかけ かぼちゃとふのみそ汁 ずいきの炒め煮 桃のコンポート			
城陽市の青ねぎを使用!				城陽市の人参を使用!				城陽市の人参を使用!				城陽市の人参・トマトを使用!				NEW!			
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) 食パン	2 枚			(黄) 精白米	100 g			(黄) 精白米	100 g			(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) 牛乳	1 本		
(赤) 豚肉スライス	24 g			(黄) ブルーベリージャム(20g)	1 こ			(赤) 豚肉スライス	46 g			(赤) 牛肉スライス	39 g			赤しそふりかけ(1.7g)	1 こ		
(赤) (冷) 油揚げ	6 g			(赤) ショルダーベーコン	12 g			(黄) じゃが芋	65 g			(緑) マッシュルーム	13 g			(黄) 切り麩	2 g		
(緑) 緑豆もやし	12 g			(緑) しょうが	0.6 g			(緑) 玉ねぎ	65 g			(緑) 玉ねぎ	65 g			(緑) かぼちゃ	32 g		
(緑) 玉ねぎ	24 g			(緑) おろしにんにく	0.1 g			(緑) 人参	20 g			(緑) 人参	13 g			(緑) 人参	12 g		
(緑) しめじ	9.6 g			(緑) キャベツ	24 g			(黄) 突きこんにやく	26 g			(緑) なす	26 g			(赤) 干しわかめ	0.4 g		
(緑) 人参	12 g			(緑) 玉ねぎ	24 g			(緑) なら	10 g			(緑) トマト	13 g			(赤) 玉ねぎ	28 g		
(緑) 青ねぎ	6 g			(緑) アスパラ(生)	18 g			(緑) おろしにんにく	0.7 g			(緑) (冷) グリンピース	6.5 g			(赤) 赤みそ	8.4 g		
(赤) 豆乳	18 g			(緑) 人参	12 g			(黄) 三温糖	3.9 g			塩	0.1 g			(赤) こうじみそ	1.4 g		
(赤) 中辛みそ	8.4 g			(緑) パプリカ(黄)	6 g			濃口しょうゆ	9.4 g			こしょう	0.03 g			煮干	3.6 g		
(赤) こうじみそ	1.4 g			冷凍ブイヨン(特)	8.4 g			コチュジャン	1.3 g			赤ワイン	1.3 g			水	132 g		
煮干	3.6 g			淡口しょうゆ	4.2 g			(黄) 白いりごま	2.6 g			ハヤシフレーク	18.2 g			(緑) ずいき	29 g		
水	102 g			塩	0.3 g			水	26 g			トマトケチャップ	2.6 g			酢	1 g		
(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	70 g			こしょう	0.02 g			(赤) ちくわ	10 g			水	91 g			(赤) (冷) 油揚げ	8 g		
(緑) おろしにんにく	0.8 g			水	120 g			(緑) 緑豆もやし	39 g			(黄) カットゼリー(ぶどう)	13 g			(赤) 豚肉スライス	17 g		
濃口しょうゆ	0.7 g			(赤) ハンバーグ(80g)	1 こ			(緑) 人参	13 g			(黄) カットゼリー(りんご)	13 g			(黄) 突きこんにやく	17 g		
酒	2.8 g			(緑) 玉ねぎ	20 g			濃口しょうゆ	3 g			(緑) 黄桃缶	26 g			(緑) 人参	7.8 g		
(黄) でんぷん	14 g			濃口しょうゆ	3 g			みりん	0.5 g			(緑) 人参	7.8 g			(黄) 三温糖	1.3 g		
(黄) 米油(揚げ油)	5.6 g			みりん	0.7 g			酒	0.3 g			(黄) 三温糖	1.3 g			淡口しょうゆ	3.25 g		
(緑) 白ねぎ	4.2 g			(黄) 三温糖	0.9 g			(黄) 三温糖	0.5 g			(黄) 三温糖	1.3 g			(緑) 桃のコンポート	1 こ		
(緑) セロリ	4.2 g			(緑) おろしにんにく	0.3 g			(黄) ごま油	0.7 g			(黄) 三温糖	1.3 g			(30g)			
(緑) しょうが	0.8 g			(黄) でんぷん	0.5 g							水	3.25 g						
粉バセリ	0.03 g			水	7 g														
(黄) ごま油	1 g																		
酢	3.8 g																		
(黄) 上白糖	2.8 g																		
濃口しょうゆ	5.5 g																		
トマトケチャップ	3.8 g																		
(黄) でんぷん	0.1 g																		
水	0.3 g																		
手をきちんとあらおう				手をきちんとあらおう															
「ずいき」は、里芋の茎(正確には葉柄)です。アクが強いので酢水で下茹でしてから、豚肉と一緒に甘辛く炊き上げます。ごはんがすすむ一品です♪																			
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	895	36.3	34.5		789	31.8	27		693	28	15.9		740	23.8	19.4		652	23.4	14.3