



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪



# 5月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

5月1日(水)				5月2日(木)				5月7日(火)				5月8日(水)				5月9日(木)			
ごはん 牛乳 沢煮椀 モウカサメの竜田揚げ <b>NEW!</b>				ごはん(減量) 牛乳 キャベツのみそ汁 鶏肉の唐揚げ お茶風味 かしわもち <b>NEW!</b>				ごはん 牛乳 ポークカレー きゅうりとキャベツのサラダ ヨーグルト				ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鯖のレモンしょうゆがけ キャベツのごまあえ <b>NEW!</b>				麦ごはん 牛乳 中華スープ さい高野! 井			
<b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>城陽市の玉ねぎ・青ねぎを使用!</b>							
<b>ごどもの日&amp;八十八夜献立</b>																			
<b>山城産たけのこを使用!</b>				<b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>城陽市の玉ねぎを使用!</b>				<b>城陽市の玉ねぎを使用!</b>							
<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 629 たんぱく質(グラム) 26 脂肪(グラム) 16.9				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 853 たんぱく質(グラム) 28.5 脂肪(グラム) 29.1				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 776 たんぱく質(グラム) 25.8 脂肪(グラム) 21.5				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 736 たんぱく質(グラム) 29.3 脂肪(グラム) 22.8				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 698 たんぱく質(グラム) 32.1 脂肪(グラム) 20.3			
5月10日(金)				5月13日(月)				5月14日(火)				5月15日(水)				5月16日(木)			
ごはん 牛乳 吉野煮 土佐和え				ミルクパン 牛乳 クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ				ごはん 牛乳 春豚汁 ホタテのチリソースがけ ゆで野菜(ブロッコリー) <b>NEW!</b>				ごはん 牛乳 じゃがいもあんかけ 小松菜のおかかマヨサラダ <b>NEW!</b>				ごはん 牛乳 トック 油淋鶏			
<b>山城産たけのこを使用!</b>				<b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>城陽市の玉ねぎを使用!</b>							
<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 652 たんぱく質(グラム) 28.5 脂肪(グラム) 15				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 805 たんぱく質(グラム) 32.2 脂肪(グラム) 28.8				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 782 たんぱく質(グラム) 30.1 脂肪(グラム) 26.3				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 672 たんぱく質(グラム) 22 脂肪(グラム) 17.8				<b>栄養量</b> エネルギー(キロカロリー) 961 たんぱく質(グラム) 37 脂肪(グラム) 38			



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪



# 5月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

5月17日(金)				5月20日(月)				5月21日(火)				5月22日(水)				5月23日(木)							
ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 さばの塩焼き もやしのごま酢あえ				コッペパン 牛乳 野菜スープ ポークフランク ポイルキャベツ(ケチャップ味)				ごはん 牛乳 白玉麩のすまし汁 鶏肉のみそ焼き きゅうりのごまあえ				ごはん(減量) 牛乳 五目うどん かつおの揚げ南蛮漬け  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				麦ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 親子丼							
<b>和食を楽しむ献立</b>  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				セルフホットドッグ給食です!手をきれいに洗うのを忘れずに☆  <b>城陽市の玉ねぎ・青ねぎを使用!</b>				<b>城陽市の玉ねぎ・青ねぎを使用!</b>				<b>日本味めぐり・香川県高知県</b>  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>だ液(つば)の働き</b>  <b>セルフ手巻きおにぎりにして食べよう!</b>							
食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷) 油揚げ 10 g (赤) 干しわかめ 0.6 g (緑) 玉ねぎ 36 g (緑) キャベツ 24 g (緑) 人参 10 g (緑) 青ねぎ 5 g (赤) 中辛みそ 8.4 g (赤) こうじみそ 1.6 g 削り節 3 g 水 126 g (赤) さば(一汐・50g) 1 匹 (緑) 緑豆もやし 39 g (緑) 人参 13 g (緑) チンゲンサイ 10 g (黄) 白いりごま 0.4 g (黄) 三温糖 1.3 g 酢 2.0 g 淡口しょうゆ 2.6 g 一味唐辛子 0.01 g (黄) ごま油 0.3 g				食品名 1人分量 (黄) コッペパン(80g) 1 個 (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 18 g (緑) 玉ねぎ 42 g (黄) じゃが芋 30 g (緑) 人参 12 g (緑) みずな 5 g 冷凍ブイヨン(特) 7.2 g 淡口しょうゆ 4.2 g 塩 0.18 g こしょう 0.02 g ガーリック 0.02 g 水 120 g (赤) ポークフランク(50g) 1 本 (緑) キャベツ 38 g カレー粉 0.09 g トマトケチャップ 6 g こしょう 0.01 g				食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 干しわかめ 0.6 g (黄) 白玉麩 1.2 g (緑) 玉ねぎ 36 g (緑) 人参 12 g (緑) えのきたけ 10 g (緑) 青ねぎ 6 g 塩 0.1 g 淡口しょうゆ 6 g だし昆布 1 g 削り節 2.6 g 水 138 g (赤) 鶏もも皮つき(70g) 1 枚 (緑) しょうが 0.6 g 酒 1.8 g (赤) 中辛みそ 3.6 g 濃口しょうゆ 0.6 g 酒 1.8 g (黄) 三温糖 3 g (緑) 青ねぎ 2.4 g トウバンジャン 0.02 g (緑) きゅうり 16 g (緑) キャベツ 13 g (緑) 人参 5 g (黄) 白いりごま 0.5 g (黄) 白すりごま 0.5 g (黄) 三温糖 0.3 g 濃口しょうゆ 1.8 g				食品名 1人分量 (黄) 精白米 90 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) (冷)うどん 56 g (赤) 鶏肉 12 g (赤) (冷) 油揚げ 12 g (緑) 玉ねぎ 12 g (緑) 人参 8 g (緑) 青ねぎ 6 g 濃口しょうゆ 2.9 g 淡口しょうゆ 5.0 g みりん 0.8 g (黄) 三温糖 0.5 g (黄) でんぶん 0.6 g だし昆布 0.4 g 削り節 3 g 水 132 g (赤) 粉付きかつお 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 1.0 g みりん 1.0 g (黄) 三温糖 2.8 g 酢 2.0 g 水 7 g				食品名 1人分量 (黄) 精白米 90 g (黄) 麦 10 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷) 油揚げ 12 g (黄) じゃが芋 36 g (緑) 玉ねぎ 30 g (緑) 青ねぎ 5 g (赤) 中辛みそ 8.4 g (赤) こうじみそ 1.6 g 削り節 3 g 水 126 g (赤) 鶏肉 25 g (緑) 玉ねぎ 40 g (緑) しいたけ(生) 6 g (赤) 冷凍液卵 31 g (緑) 青ねぎ 9 g (黄) 三温糖 2.5 g 濃口しょうゆ 2.5 g 淡口しょうゆ 3.8 g みりん 1.6 g (黄) でんぶん 1.3 g 削り節 1.9 g 水 31 g							
栄養量 エネルギー(和加) 730 たんぱく質(グ) 26.8 脂肪(グ) 26.6				栄養量 エネルギー(和加) 753 たんぱく質(グ) 31.6 脂肪(グ) 29.5				栄養量 エネルギー(和加) 676 たんぱく質(グ) 27.1 脂肪(グ) 19.5				栄養量 エネルギー(和加) 764 たんぱく質(グ) 35.8 脂肪(グ) 22.5				栄養量 エネルギー(和加) 676 たんぱく質(グ) 28.5 脂肪(グ) 18.1							
<b>5月24日(金)</b> ごはん 牛乳 にらとコーンの春雨スープ 揚げじゃがと牛肉の甘辛煮				<b>5月27日(月)</b> 国産小麦食パン 牛乳 チョコブラック&ホワイト ミネストローネ 白身魚のエスカベッシュ				<b>5月28日(火)</b> ごはん 牛乳 参鶏湯風スープ 切干大根の炒めナムル				<b>5月29日(水)</b> ごはん 牛乳 新じゃがのカレーそば煮 野菜のごまドレッシング和え				<b>5月30日(木)</b> ごはん 牛乳 鶏団子のくず汁 春巻き ポテトサラダ				<b>5月31日(金)</b> ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さけの塩焼き 昆布のつくだ煮 手巻きのり			
食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) ショルダーベーコン 18 g (緑) にら 8 g (緑) 玉ねぎ 36 g (緑) 人参 12 g (緑) (冷)ホールコーン 12 g (緑) えのきたけ 6 g (黄) 緑豆はるさめ 5 g 淡口しょうゆ 3.6 g 塩 0.3 g こしょう 0.02 g 冷凍ブイヨン(特) 7.2 g 水 126 g (黄) じゃが芋 77 g (黄) 米油(揚げ油) 7 g (赤) 牛肉スライス 39 g (緑) 白ねぎ 7 g (緑) しょうが 0.6 g (黄) 酒 1.5 g (黄) 三温糖 2.5 g 濃口しょうゆ 3.5 g (黄) でんぶん 0.4 g 水 15 g				食品名 1人分量 (黄) 国産小麦食パン 2 枚 (赤) 牛乳 1 本 (黄) チョコブラック&ホワイト 1 個 (赤) ショルダーベーコン 12 g (緑) 人参 12 g (緑) 玉ねぎ 36 g (黄) じゃが芋 24 g (緑) セロリ 6 g (黄) マカロニ 6 g (赤) 大豆(ドライパック) 18 g (緑) おろしにんにく 0.4 g (緑) トマト水煮 12 g トマトケチャップ 2.4 g 冷凍ブイヨン(特) 7.2 g 塩 0.7 g こしょう 0.01 g 水 114 g (赤) 粉付白身魚(角切) 72 g (黄) 米油(揚げ油) 6.5 g (緑) 人参 7 g (緑) 玉ねぎ 13 g 酢 7.8 g (黄) 三温糖 1.3 g 塩 0.3 g こしょう 0.01 g 白ワイン 1.3 g (黄) 米油 1.3 g 水 3 g				食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 36 g (緑) 大根 18 g (緑) 人参 12 g (黄) ごぼう 6 g (緑) しいたけ(生) 2 g (緑) 玉ねぎ 12 g (黄) もち玄米 1.8 g (緑) 青ねぎ 4 g (緑) しょうが 0.2 g (緑) おろしにんにく 0.2 g 酒 1.2 g 塩 0.5 g こしょう 0.01 g 濃口しょうゆ 3.6 g 冷凍ブイヨン(特) 6 g 水 120 g (緑) 切り干し大根 7 g (赤) 豚肉ミンチ 20 g (黄) ごま油 0.7 g (緑) 人参 13 g (緑) にら 3 g (緑) 白ねぎ 1 g (黄) 三温糖 1.8 g 濃口しょうゆ 3.5 g プチドリップ 0.2 g (黄) ごま油 0.7 g (黄) 白いりごま 1.3 g				食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) じゃが芋 75 g (緑) 玉ねぎ 50 g (緑) 人参 25 g (赤) 鶏肉ミンチ 38 g (緑) エリンギ 13 g (緑) (冷)むき枝豆 9 g (緑) しょうが 0.4 g 淡口しょうゆ 5.1 g (黄) 三温糖 2.4 g 酒 2.5 g カレー粉 0.5 g 削り節 2.5 g 水 38 g (緑) 人参 7 g (緑) キャベツ 39 g (赤) (冷)ホールコーン 13 g (赤) ちりめんじゃこ 4 g (黄) 三温糖 0.7 g 濃口しょうゆ 2.6 g (黄) 米油 2.6 g (黄) 白いりごま 2.4 g				食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏団子 36 g (緑) 人参 12 g (緑) 玉ねぎ 30 g (緑) チンゲンサイ 18 g (緑) しょうが 0.6 g 淡口しょうゆ 5.0 g 塩 0.2 g みりん 0.2 g (黄) でんぶん 1.2 g 削り節 2.4 g 水 120 g (黄) 春巻き(50g) 1 個 (黄) 米油(揚げ油) 5 g (黄) じゃが芋 26 g (緑) 玉ねぎ 5 g (緑) 人参 5 g (赤) ポンレスハムダイス 9 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g 酢 0.7 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) (冷) 油揚げ 12 g (緑) キャベツ 18 g (緑) 玉ねぎ 48 g (緑) 青ねぎ 6 g (赤) 干しわかめ 0.6 g (赤) 中辛みそ 8.4 g (赤) こうじみそ 1.4 g 削り節 3 g 水 126 g (赤) 鮭(一汐・50g) 1 切 (赤) こんぶ(つくだ煮) 8 g (赤) 手巻きのり(5枚) 1 袋			
栄養量 エネルギー(和加) 761 たんぱく質(グ) 27.4 脂肪(グ) 23.9				栄養量 エネルギー(和加) 843 たんぱく質(グ) 37.3 脂肪(グ) 30.7				栄養量 エネルギー(和加) 633 たんぱく質(グ) 25.9 脂肪(グ) 15.7				栄養量 エネルギー(和加) 704 たんぱく質(グ) 26.4 脂肪(グ) 18.3				栄養量 エネルギー(和加) 800 たんぱく質(グ) 22.7 脂肪(グ) 29				栄養量 エネルギー(和加) 645 たんぱく質(グ) 31.6 脂肪(グ) 15.8			