





# 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18日(木)				5月19日(金)				5月22日(月)				5月23日(火)				5月24日(水)			
ごはん 牛乳 中華コーンスープ 豚キムチ				ごはん(減量) 牛乳 じゃがいものみそ汁 さわらのみりん漬け たくあん和え <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				国産小麦食パン チョコブラック&ホワイト 牛乳 ABCスープ 白身魚のエスカベッシュ				ごはん 牛乳 新じゃがのカレーそぼろ煮 キャベツとしめじのおひたし				ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 さけの塩焼き 昆布のつくだ煮 手巻きのり <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>			
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	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) 国産小麦食パン	2 枚	(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	(黄) チョコブラック&ホワイト	1 こ	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) (冷) 油揚げ	8 g	(黄) じゃが芋	75 g	(黄) 切り麩	2.4 g		
(赤) 鶏肉	18 g	(赤) (冷) 油揚げ	8 g	(赤) ショルダーベーコン	13 g	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) 冷凍液卵	12 g	(黄) じゃが芋	30 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) キャベツ	30 g		
(赤) 冷凍液卵	12 g	(黄) じゃが芋	30 g	(黄) ABCマカロニ	6 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 人参	25 g	(緑) 人参	12 g		
(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g				
(緑) (冷) ホールコーン	12 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
(緑) (缶) クリームコーン	12 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
(緑) チンゲンサイ	12 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
淡口しょうゆ	4.2 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
(黄) でんぷん	1.2 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
塩	0.2 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
こしょう	0.01 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
冷凍ブイヨン(特)	6 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
水	120 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
(赤) 豚肉スライス	45 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	30 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
(緑) 玉ねぎ	20 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
(緑) 緑豆もやし	15 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
(緑) 白菜キムチ	35 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
チゲ鍋の素	3.6 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
濃口しょうゆ	1.2 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
みりん	0.2 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
(黄) 米油	0.1 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 鶏肉ミンチ	38 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g	(赤) 鶏肉ミンチ	26 g				
				<b>和食を楽しむ献立</b>															
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)				
	694	34	19.4		616	25.8	16.8		813	34.8	29.3		651	25.1	14.2				
5月25日(木)				5月26日(金)				5月29日(月)				5月30日(火)				5月31日(水)			
ごはん 牛乳 鶏のさっぱり煮 小松菜のごま和え <b>NEW!</b> <b>カルちゃん店っぶりday</b>				麦ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 親子丼 <b>城陽市の青ねぎを使用!</b> <b>カルちゃん店っぶりday</b>				ミルクパン 牛乳 ポークシチュー 新ごぼうのごまマヨサラダ <b>城陽市の玉ねぎを使用!</b>				ごはん 牛乳 かきたま汁 かつおの揚げ南蛮漬け <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の七味焼き <b>城陽市の玉ねぎを使用!</b>			
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	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) ミルクパン	1 こ	(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	(黄) 麦	10 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	44 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) (冷) 豆腐	24 g	(赤) (冷) 油揚げ	12 g		
(赤) 鶏肉	44 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	30 g	(赤) (冷) 豆腐	24 g	(赤) (冷) 豆腐	24 g	(黄) 色紙切こんにゃく	25 g	(赤) (冷) 油揚げ	12 g	(赤) 冷凍液卵	24 g	(赤) (冷) 油揚げ	12 g		
(黄) 色紙切こんにゃく	25 g	(赤) (冷) 油揚げ	12 g	赤ワイン	1.2 g	(赤) 冷凍液卵	24 g	(赤) 冷凍液卵	24 g	(黄) じゃが芋	38 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 冷凍液卵	24 g	(緑) キャベツ	18 g		
(黄) じゃが芋	38 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	塩	0.24 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 冷凍液卵	24 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	25 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(緑) 玉ねぎ	48 g		
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	25 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	こしょう	0.01 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(緑) たけのこ水煮	13 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(緑) 玉ねぎ	48 g		
(緑) たけのこ水煮	13 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	ガーリック	0.05 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(緑) 人参	25 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(緑) 青ねぎ	6 g		
(緑) 人参	25 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(黄) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(緑) (冷) 三度豆カット	6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(緑) (冷) 三度豆カット	6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	削り節	2.5 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
削り節	2.5 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	濃口しょうゆ	7.5 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
濃口しょうゆ	7.5 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	米酢	2.5 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
米酢	2.5 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(黄) 三温糖	2.8 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(黄) 三温糖	2.8 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	酒	1.3 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
酒	1.3 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	みりん	1.3 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
みりん	1.3 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	水	50 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
水	50 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(緑) こまつな	14 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(緑) こまつな	14 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(緑) キャベツ	30 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(緑) キャベツ	30 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(緑) 人参	6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(緑) 人参	6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(黄) 白すりごま	0.7 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(黄) 白すりごま	0.7 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(黄) 白すりごま	0.7 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(黄) 白すりごま	0.7 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(黄) 上白糖	0.5 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(黄) 上白糖	0.5 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	濃口しょうゆ	2.2 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
濃口しょうゆ	2.2 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 鶏肉	24 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(赤) 鶏肉	24 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(緑) 玉ねぎ	38 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(緑) 玉ねぎ	38 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(緑) しいたけ(生)	6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(緑) しいたけ(生)	6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 冷凍液卵	30 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(赤) 冷凍液卵	30 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(緑) 青ねぎ	8 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(緑) 青ねぎ	8 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(黄) 三温糖	2.2 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(黄) 三温糖	2.2 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	濃口しょうゆ	2.4 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
濃口しょうゆ	2.4 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	淡口しょうゆ	3.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
淡口しょうゆ	3.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	みりん	1.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
みりん	1.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(黄) でんぷん	1.2 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(黄) でんぷん	1.2 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	削り節	1.8 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
削り節	1.8 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	水	30 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
水	30 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 こ	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 こ	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	酒	1.2 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
酒	1.2 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	塩	0.1 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		
塩	0.1 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) じゃが芋	60 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	しょうが	0.2 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g		