

# 6月 よていこんだて表

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)	6月8日(水)
<b>発芽玄米ごはん</b> 牛乳 うすくず汁 揚げじゃがと牛肉の甘辛煮	<b>ごはん</b> 牛乳 シーフードカレー キャベツのサラダ	<b>ごはん</b> 牛乳 もずく汁 五目ビーフン	<b>国産小麦バーガーパン</b> 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)	<b>ごはん</b> 牛乳 筑前煮 梅おかかサラダ	<b>ごはん</b> 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
城陽市の青ねぎを使用!	城陽市の玉ねぎを使用!	城陽市のキャベツを使用!	城陽市の玉ねぎを使用!	城陽市の梅・キャベツを使用!	城陽市の青ねぎ・玉ねぎを使用!
新メニュー	かみかみメニュー	かみかみメニュー	かみかみメニュー	かみかみメニュー	かみかみメニュー
<b>食品名</b> 1人分量	<b>食品名</b> 1人分量	<b>食品名</b> 1人分量	<b>食品名</b> 1人分量	<b>食品名</b> 1人分量	<b>食品名</b> 1人分量
(黄) 精白米 69.7 g (黄) 発芽玄米 5.3 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷) 豆腐 25 g (緑) 人参 10 g (緑) えのきたけ 7 g (緑) しめじ 7 g (赤) かまぼこ 10 g (緑) 青ねぎ 5 g (黄) 淡口しょうゆ 5.5 g 塩 0.06 g みりん 0.5 g (黄) でんぷん 0.8 g 削り節 2.4 g だし昆布 0.6 g 水 100 g (黄) じゃが芋 55 g (黄) 米油(揚げ油) 5 g (赤) 牛肉スライス 30 g (緑) 白ねぎ 5 g (緑) しょうが 0.4 g 酒 1.1 g (黄) 三温糖 1.8 g 濃口しょうゆ 2.5 g (黄) でんぷん 0.3 g 水 11 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 切りいか 20 g (赤) ツナ(ノンオイル) 10 g 塩 0.05 g こしょう 0.01 g カレー粉 0.15 g ローレル 0.03 g (緑) セロリ 5 g (緑) しょうが 0.5 g (緑) おろしにんにく 0.3 g 白ワイン 1 g (緑) 人参 20 g (黄) じゃが芋 40 g (黄) 玉ねぎ 50 g アレルギーフリーカレーフレーク 15.5 g トマトケチャップ 1 g ガラムマサラ 0.02 g ウスターソース 1.1 g 水 85 g (緑) キャベツ 35 g (緑) 人参 5 g (緑) (冷)ホールコーン 10 g 塩 0.25 g (黄) 三温糖 0.6 g 淡口しょうゆ 1.6 g こしょう 0.02 g 酢 2 g (黄) 米油 0.7 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 20 g (赤) もずく(冷凍) 4 g (緑) 人参 10 g (緑) 玉ねぎ 30 g (緑) 青ねぎ 5 g (赤) (冷)油揚げ 10 g 淡口しょうゆ 4 g 塩 0.2 g 酒 0.8 g みりん 0.3 g 削り節 2 g 水 100 g (緑) 型抜き人参 0.1 g (黄) ビーフン 7 g (赤) 豚肉細切り 15 g (赤) ちくわ 5 g (緑) キャベツ 20 g (緑) 人参 5 g (緑) しょうが 0.5 g オイスターソース 0.5 g 淡口しょうゆ 1.2 g 塩 0.2 g こしょう 0.01 g	(黄) 国産小麦バーガーパン 1 個 (赤) 牛乳 1 本 (黄) もち麦 5 g (赤) ショルダーベーコン 13 g (緑) キャベツ 10 g (緑) 山城産たけのこ 25 g (黄) じゃが芋 25 g (緑) 人参 10 g (緑) アスパラ(生) 7 g 塩 0.25 g こしょう 0.02 g 冷凍ブイヨン(特) 7 g 淡口しょうゆ 3 g 水 100 g (赤) 米パン粉チキンカツ(50g) 1 個 (黄) 米油(揚げ油) 4 g (赤) 豆みそ 4 g (黄) 三温糖 1.5 g みりん 1.5 g 水 7 g (緑) キャベツ 28 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 4 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 30 g (赤) 揚げボール 30 g (赤) 人参 20 g (緑) 山城産たけのこ 20 g (緑) ごぼう 25 g (黄) 甘コこんにやく(大) 25 g (緑) 三度豆(生) 7 g (黄) 三温糖 1.4 g みりん 1 g 濃口しょうゆ 2.6 g 淡口しょうゆ 2.8 g 削り節 3 g 水 40 g (緑) キャベツ 25 g (緑) きゅうり 7 g (赤) 人参 5 g (赤) 鶏ささみ水煮 5 g (赤) 花かつお 1 g (黄) 三温糖 0.9 g 淡口しょうゆ 0.7 g (緑) 梅肉 1.2 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 10 g (緑) 切り干し大根 3 g (緑) 人参 10 g (緑) 玉ねぎ 20 g (赤) (冷)油揚げ 10 g (緑) えのきたけ 5 g (緑) 青ねぎ 4 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.2 g 煮干 3 g 水 105 g (赤) 粉付かつお 45 g (黄) 米油(揚げ油) 6 g (緑) 玉ねぎ 14 g (緑) 人参 3 g 一味唐辛子 0.01 g 淡口しょうゆ 2.9 g 酒 0.7 g みりん 0.7 g (黄) 三温糖 2 g 酢 1.4 g 水 5 g (黄) 夏みかんゼリー(50g) 1 個
栄養量 エネルギー(総摂取) 578 たんぱく質(グラム) 23.3 脂肪(グラム) 18.4	栄養量 エネルギー(総摂取) 568 たんぱく質(グラム) 19.7 脂肪(グラム) 15.1	栄養量 エネルギー(総摂取) 535 たんぱく質(グラム) 24.9 脂肪(グラム) 14.8	栄養量 エネルギー(総摂取) 651 たんぱく質(グラム) 27.1 脂肪(グラム) 23.1	栄養量 エネルギー(総摂取) 529 たんぱく質(グラム) 26.3 脂肪(グラム) 11.4	栄養量 エネルギー(総摂取) 670 たんぱく質(グラム) 29.7 脂肪(グラム) 20
<b>6月9日(木)</b>	<b>6月10日(金)</b>	<b>6月13日(月)</b>	<b>6月14日(火)</b>	<b>6月15日(水)</b>	<b>6月16日(木)</b>
<b>麦ごはん</b> 牛乳 わかめスープ 切干大根入りビビンバ	<b>梅ごはん</b> 牛乳 肉団子と野菜の煮物 たくあん和え	<b>味付けパン</b> 牛乳 マカロニのトマトソース煮 まめまめサラダ	<b>ごはん</b> 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	<b>ごはん</b> 牛乳 みそワタンスープ チンジャオロースー	<b>麦ごはん</b> 牛乳 中華丼 春巻き
かみかみメニュー	城陽市の玉ねぎを使用!	城陽市の玉ねぎ・キャベツを使用!	新メニュー	城陽市の青ねぎを使用!	
<b>食品名</b> 1人分量	<b>食品名</b> 1人分量	<b>食品名</b> 1人分量	<b>食品名</b> 1人分量	<b>食品名</b> 1人分量	<b>食品名</b> 1人分量
(黄) 精白米 68 g (黄) 麦 7 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 冷凍わかめ 7 g (黄) 緑豆はるさめ 3.3 g (緑) 人参 12 g (赤) 鶏肉 17 g (緑) 玉ねぎ 33 g 冷凍ブイヨン(特) 7 g 濃口しょうゆ 1.7 g 淡口しょうゆ 1.7 g 塩 0.2 g こしょう 0.01 g 削り節 0.8 g 水 110 g (赤) 牛肉細切り 30 g (緑) ぜんまい水煮 7 g (緑) 切り干し大根 5 g (緑) 人参 10 g (緑) 緑豆もやし 20 g (緑) チンゲンサイ 15 g 酒 0.4 g (黄) 三温糖 1.8 g 濃口しょうゆ 3.6 g 淡口しょうゆ 2.3 g みりん 0.3 g (緑) おろしにんにく 0.3 g (黄) ごま油 0.5 g (黄) 白いりごま 1 g (黄) 一味唐辛子 0.01 g (黄) プチドリッパ 0.25 g	(黄) 精白米 75 g (赤) カリカリ梅 1.4 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) ミートボール 35 g (緑) 人参 25 g (緑) 玉ねぎ 40 g (黄) じゃが芋 50 g (緑) (冷)むき枝豆 7 g (黄) 三温糖 1 g みりん 0.5 g 濃口しょうゆ 3.2 g 淡口しょうゆ 2 g 削り節 2 g 水 40 g (緑) キャベツ 18 g (緑) きゅうり 18 g (緑) きざみたたくあん 7 g (赤) 塩昆布 0.9 g (黄) 白いりごま 0.7 g 淡口しょうゆ 0.4 g	(黄) 味付けパン 1 個 (赤) 牛乳 1 本 (黄) マカロニ・ツイスト 10 g (赤) 鶏肉 30 g (赤) 玉ねぎ 40 g (緑) 人参 20 g (緑) バセリ 0.5 g トマトケチャップ 12 g (黄) 小麦粉(焙煎) 1.2 g ウスターソース 1.2 g 冷凍ブイヨン(特) 7 g トマトピューレ 3.2 g (緑) トマトペースト 1.2 g (緑) トマト水煮 8 g 塩 0.16 g こしょう 0.02 g 水 60 g (赤) ツナ(ノンオイル) 7 g (緑) (冷)むき枝豆 11 g (赤) 大豆(ドライパック) 7 g (緑) 人参 5 g (緑) キャベツ 23 g 淡口しょうゆ 1.2 g (緑) レモン汁 0.1 g 塩 0.08 g こしょう 0.02 g (黄) 白いりごま 1.3 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 5.6 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) むぎえび 10 g (赤) 鶏つくね 20 g (赤) 人参 10 g (緑) 玉ねぎ 30 g (緑) しょうが 0.4 g (緑) 青ねぎ 5 g 濃口しょうゆ 4 g 塩 0.15 g こしょう 0.02 g 冷凍ブイヨン(特) 7 g (黄) でんぷん 1 g 水 105 g (赤) ちくわ 8 g (緑) かんぴょう 3 g (緑) (冷)むき枝豆 7 g (緑) 人参 7 g (緑) キャベツ 4 g (緑) ノンエッグマヨネーズ 5 g (黄) 白いりごま 0.5 g (黄) 白すりごま 0.8 g (黄) 上白糖 1 g 淡口しょうゆ 0.8 g 塩 0.05 g 一味唐辛子 0.01 g (赤) 味付けのり(5枚) 1 袋	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) ワンタン 5 g (赤) 鶏肉 10 g (赤) 人参 10 g (緑) キャベツ 20 g (緑) 緑豆もやし 15 g (緑) (冷)ホールコーン 6 g (緑) 青ねぎ 5 g (赤) 中辛みそ 8 g (赤) 白みそ 0.3 g 冷凍ブイヨン(特) 8 g 水 100 g (赤) 牛肉細切り 32 g 酒 1 g (緑) 玉ねぎ 35 g (緑) パプリカ(赤) 6 g (緑) ピーマン 6 g (緑) たけのこ水煮 12 g (黄) 三温糖 0.5 g 濃口しょうゆ 3 g オイスターソース 0.7 g (黄) でんぷん 0.6 g	(黄) 精白米 68 g (黄) 麦 7 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉厚めスライス 25 g (緑) しょうが 0.5 g (赤) うずら卵水煮 20 g (赤) 切りいか 20 g (緑) 玉ねぎ 30 g (緑) 人参 20 g (緑) キャベツ 30 g (緑) 山城産たけのこ 20 g (緑) チンゲンサイ 15 g 濃口しょうゆ 3 g 淡口しょうゆ 3.5 g 塩 0.3 g こしょう 0.02 g オイスターソース 0.5 g (黄) でんぷん 2 g 水 40 g (黄) 春巻き(50g) 1 個 (黄) 米油(揚げ油) 5 g
栄養量 エネルギー(総摂取) 544 たんぱく質(グラム) 24.6 脂肪(グラム) 14.7	栄養量 エネルギー(総摂取) 538 たんぱく質(グラム) 19.6 脂肪(グラム) 13.2	栄養量 エネルギー(総摂取) 662 たんぱく質(グラム) 28.8 脂肪(グラム) 22.6	栄養量 エネルギー(総摂取) 532 たんぱく質(グラム) 20.3 脂肪(グラム) 15.3	栄養量 エネルギー(総摂取) 535 たんぱく質(グラム) 23.9 脂肪(グラム) 14.1	栄養量 エネルギー(総摂取) 706 たんぱく質(グラム) 26.2 脂肪(グラム) 28.7
<b>入梅献立</b>		<b>日本味めぐり・愛知県</b>		<b>歯と口の健康週間</b>	
<p>もずく汁に☆の形のにんじんが入っているかも…!</p>		<p>かみかみメニュー</p>		<p>かみかみメニュー</p>	
<p>かんぴょうはウウガオの実をひも状にむいて乾燥させたものです。今回はちくわのごまマヨサラダに入っています。</p>		<p>毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、食べ過ぎを防いだり虫歯を予防したりと、体によいことがたくさんあります。給食では、6日～10日までの1週間、カルシウムが多い食材やかみごたえのある食材を使った献立が登場します。よくかんでいただきますよ!</p>		<p>毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、食べ過ぎを防いだり虫歯を予防したりと、体によいことがたくさんあります。給食では、6日～10日までの1週間、カルシウムが多い食材やかみごたえのある食材を使った献立が登場します。よくかんでいただきますよ!</p>	

# 6月 よていこんだて表

NO 2

城陽市立学校給食センター 小学校

6月17日(金)				6月20日(月)				6月21日(火)				6月22日(水)				6月23日(木)			
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 <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				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 <b>城陽市の玉ねぎ・トマトを使用!</b>				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				ごはん 牛乳 中華スープ マーボーなす				枝豆ご飯 牛乳 うま煮 減塩さばの生姜煮			
<b>和食を楽しむ献立</b> 毎月19日は食育の日																			
エネルギー(和カロリ-) 502 たんぱく質(グラム) 26.3 脂肪(グラム) 15.1				エネルギー(和カロリ-) 655 たんぱく質(グラム) 23.4 脂肪(グラム) 29				エネルギー(和カロリ-) 571 たんぱく質(グラム) 27.9 脂肪(グラム) 16.5				エネルギー(和カロリ-) 506 たんぱく質(グラム) 22.2 脂肪(グラム) 14.1				エネルギー(和カロリ-) 613 たんぱく質(グラム) 28.9 脂肪(グラム) 19.5			
6月24日(金)				6月27日(月)				6月28日(火)				6月29日(水)				6月30日(木)			
ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 鶏肉のカリカリ香味あんかけ <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				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) <b>城陽市のにんじんを使用!</b>				ごはん 牛乳 元気肉じゃが もやしのナムル <b>城陽市のにんじんを使用!</b>				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 新メニュー				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			
<b>和食を楽しむ献立</b> 毎月19日は食育の日																			
エネルギー(和カロリ-) 701 たんぱく質(グラム) 29.4 脂肪(グラム) 27.6				エネルギー(和カロリ-) 628 たんぱく質(グラム) 25.9 脂肪(グラム) 22.4				エネルギー(和カロリ-) 555 たんぱく質(グラム) 23 脂肪(グラム) 14				エネルギー(和カロリ-) 591 たんぱく質(グラム) 19.8 脂肪(グラム) 16.7				エネルギー(和カロリ-) 529 たんぱく質(グラム) 19.8 脂肪(グラム) 12.8			