6月　予定献立表

城陽市立学校給食センター　幼稚園

6月7日（水）

ごはん
ポークカレー
いかリングフライ
キャベツとにんじんとコーンのサラダ

かみかみメニュー

食品名	1人分量	
（黄）精白米	65	g
（赤）豚肉スライス	26	g
塩	0.04	g
こしょう	0.01	g
カレー粉	0.1	g
ローレル	0.03	g
（緑）セロリ	4	g
（緑）しょうが	0.4	g
（緑）おろしにんにく	0.3	g
（緑）人参	17	g
（黄）じゃが芋	34	g
（緑）玉ねぎ	34	g
アレルゲンフリーカレーフレーク	13	g
トマトケチャップ	0.9	g
ガラムマサラ	0.02	g
ウスターソース	0.9	g
水	72	g
（赤）いかリングフライ（20g）	1	こ
（黄）米油（揚げ油）	4	g
（緑）キャベツ	21	g
（緑）人参	3	g
（緑）（冷）ホールコーン	6	g
塩	0.2	g
（黄）三温糖	0.4	g
淡口しょうゆ	0.9	g
こしょう	0.01	g
酢	0.9	g
（黄）米油	0.4	g

栄養量	エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）	脂肪（グラム）
	451	13.9	12.3

6月14日（水）

ごはん
もずく汁
タコライス
スライスチーズ

食品名	1人分量	
（黄）精白米	65	g
（赤）鶏肉	17	g
（赤）もずく（冷凍）	3	g
（緑）人参	9	g
（緑）玉ねぎ	26	g
（緑）青ねぎ	4	g
（赤）（冷）油揚げ	9	g
淡口しょうゆ	3.4	g
塩	0.2	g
酒	0.7	g
みりん	0.3	g
削り節	2.1	g
水	85	g
（赤）牛肉ミンチ	21	g
（赤）豚肉ミンチ	21	g
（緑）キャベツ	27	g
（緑）玉ねぎ	23	g
（緑）人参	9	g
トマトケチャップ	5.4	g
（緑）トマト水煮	3.6	g
塩	0.3	g
こしょう	0.01	g
ウスターソース	1.7	g
濃口しょうゆ	0.9	g
赤ワイン	0.9	g
（緑）おろしにんにく	0.2	g
カレー粉	0.1	g
チリパウダー	0.01	g
（赤）スライスチーズ（20g）	1	枚

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）
	478	22.2	17.7

6月21日（水）

ごはん
元気肉じゃが
キャベツのおひたし

食品名	1人分量	
（黄）精白米	65	g
（赤）豚肉スライス	26	g
（黄）じゃが芋	43	g
（緑）玉ねぎ	43	g
（緑）人参	13	g
（緑）しめじ	9	g
（黄）突きこんにゃく	17	g
（緑）にら	7	g
（緑）おろしにんにく	0.4	g
（黄）三温糖	2.6	g
濃口しょうゆ	6	g
コチュジャン	0.9	g
（黄）白いりごま	1.7	g
水	17	g
（緑）キャベツ	21	g
（緑）緑豆もやし	21	g
（赤）花かつお	0.9	g
濃口しょうゆ	2.1	g
（黄）三温糖	0.5	g

栄養量	エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）	脂肪（グラム）
	356	13.2	4.4

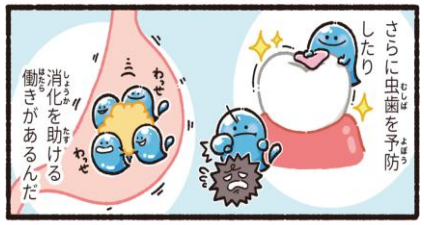
6月28日（水）

ごはん
みそワンタンスープ
チンジャオロースー

食品名	1人分量	
（黄）精白米	65	g
（黄）ワンタン	4	g
（赤）鶏肉	9	g
（緑）人参	9	g
（緑）キャベツ	17	g
（緑）緑豆もやし	13	g
（緑）（冷）ホールコーン	5	g
（緑）青ねぎ	4	g
（赤）中辛みそ	6.8	g
（赤）白みそ	0.3	g
冷凍ブイヨン（チキン）	5	g
水	81	g
（赤）牛肉細切り	27	g
酒	0.9	g
（緑）玉ねぎ	30	g
（緑）パプリカ（赤）	5	g
（緑）ピーマン	5	g
（緑）たけのこ水煮	10	g
（黄）三温糖	0.4	g
濃口しょうゆ	2.6	g
オイスターソース	0.7	g
（黄）でんぷん	0.5	g

栄養量	エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）	脂肪（グラム）
	352	14.5	5.3

だ液（つば）の働き



ひと口30回を意識して
よくかんで食べましょう