





6月5日(水)				6月7日(金)				6月12日(水)				6月14日(金)			
麦ごはん わかめスープ 切干大根入りビビンバ 城陽市の青ねぎを使用！				ごはん ポークカレー ホタテフライ キャベツとにんじんと コーンのサラダ				枝豆ごはん みそワントンスープ ずいきの炒め煮 城陽市の青ねぎを使用！				ごはん 沖縄もずくのすまし汁 タコライス スライスチーズ 			
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	59 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	58 g	(黄) 精白米	65 g	(赤) 鶏肉	15 g	(赤) 鶏肉	15 g	(赤) 鶏肉	15 g		
(黄) 麦	6 g	(赤) 豚肉スライス	24 g	(緑) (冷)むき枝豆	6 g	(赤) 豚肉スライス	24 g	(赤) もずく(冷凍)	3 g	(赤) もずく(冷凍)	3 g	(赤) もずく(冷凍)	3 g		
(赤) 鶏肉	13 g	塩	0.04 g	塩	0.15 g	塩	0.04 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g		
(赤) 干しわかめ	0.7 g	こしょう	0.01 g	(赤) たきこみわかめ	0.7 g	こしょう	0.01 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g		
(緑) 人参	9 g	カレー粉	0.13 g	(黄) ワンタン	4 g	カレー粉	0.13 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(赤) 人参	9 g		
(緑) 玉ねぎ	17 g	ローレル	0.03 g	(赤) 鶏肉	13 g	ローレル	0.03 g	(緑) しょうが	0.2 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g		
(緑) 緑豆もやし	13 g	(緑) セロリ	4.3 g	(赤) 人参	9 g	(緑) セロリ	4.3 g	(赤) しょうが	0.2 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g		
(緑) 青ねぎ	3 g	(緑) しょうが	0.4 g	(赤) 人参	9 g	(赤) しょうが	0.4 g	(赤) (冷)油揚げ	8.5 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g		
削り節	0.9 g	(赤) おろしにんにく	0.3 g	(赤) 人参	9 g	(赤) おろしにんにく	0.3 g	(赤) (冷)油揚げ	8.5 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g		
冷凍ブイヨン(特)	4 g	(赤) 人参	17 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	17 g	淡口しょうゆ	3.4 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g		
淡口しょうゆ	4.3 g	(黄) じゃが芋	34 g	(赤) 人参	9 g	(黄) じゃが芋	34 g	塩	0.2 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g		
水	94 g	(赤) 玉ねぎ	34 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 玉ねぎ	34 g	酒	0.7 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	アレルギーフリーカレーフレーク	13 g	(赤) 人参	9 g	アレルギーフリーカレーフレーク	13 g	みりん	0.3 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	トマトケチャップ	0.9 g	(赤) 人参	9 g	トマトケチャップ	0.9 g	削り節	2.1 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	ガラムマサラ	0.02 g	(赤) 人参	9 g	ガラムマサラ	0.02 g	水	85 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	9 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	ウスターソース	0.9 g	(赤) 人参	9 g	ウスターソース	0.9 g	(赤) 牛肉ミンチ	18 g	(赤) 牛肉ミンチ	18 g	(赤) 牛肉ミンチ	18 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	水	72 g	(赤) 人参	9 g	水	72 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	(赤) ホタテフライ(28g)	1 g	(赤) 人参	9 g	(赤) ホタテフライ(28g)	1 g	(赤) キャベツ	27 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	(黄) 米油(揚げ油)	3 g	(赤) 人参	9 g	(黄) 米油(揚げ油)	3 g	(赤) 玉ねぎ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	(赤) キャベツ	21 g	(赤) 人参	9 g	(赤) キャベツ	21 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	(赤) 人参	3 g	(赤) 人参	9 g	(赤) 人参	3 g	(赤) トマトケチャップ	5 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	(赤) (冷)ホールコーン	6 g	(赤) 人参	9 g	(赤) (冷)ホールコーン	6 g	(赤) トマト水煮	4 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	塩	0.2 g	(赤) 人参	9 g	塩	0.2 g	塩	0.3 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	(黄) 三温糖	0.4 g	(赤) 人参	9 g	(黄) 三温糖	0.4 g	こしょう	0.01 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	淡口しょうゆ	0.9 g	(赤) 人参	9 g	淡口しょうゆ	0.9 g	ウスターソース	1.7 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	こしょう	0.01 g	(赤) 人参	9 g	こしょう	0.01 g	濃口しょうゆ	0.9 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	酢	0.9 g	(赤) 人参	9 g	酢	0.9 g	赤ワイン	0.9 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g	(黄) 米油	0.4 g	(赤) 人参	9 g	(黄) 米油	0.4 g	(赤) おろしにんにく	0.2 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g			(赤) 人参	9 g			カレー粉	0.14 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g			(赤) 人参	9 g			チリパウダー	0.01 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
(赤) 豚肉スライス	25 g			(赤) 人参	9 g			(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g		
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。 給食では、5日・7日に「かみかみメニュー」が登場します。 しっかりかんで食べましょう！												城陽市の キャベツ・青ねぎを使用！			
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)
	337	14.5	4.9		457	15	11.5		314	13.2	5.1		472	21.7	17.3

6月




よていこんだて表



NO 2

城陽市立学校給食センター 幼稚園

6月19日(水)				6月21日(金)				6月26日(水)				6月28日(金)			
ごはん じゃがいものみそ汁 あじの塩焼き もやしのごま和え <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 城陽市の青ねぎを使用！ </div>				ごはん 元気肉じゃが キャベツのおひたし <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 城陽市のキャベツを使用！ </div>				ごはん 豆乳みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き きゅうりのごまあえ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 城陽市の青ねぎを使用！ </div>				ごはん にとコーンの春雨スープ 夏野菜のみそ炒め <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; float: right; margin-top: 10px;"> 新メニュー </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 城陽市の玉ねぎを使用！ </div>			
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	65	g		(黄) 精白米	65	g		(黄) 精白米	65	g		(黄) 精白米	65	g	
(赤) (冷) 油揚げ	9	g		(赤) 豚肉スライス	26	g		(赤) 豚肉スライス	15	g		(赤) 鶏肉	13	g	
(黄) じゃが芋	26	g		(黄) じゃが芋	43	g		(赤) (冷) 油揚げ	4	g		(緑) にら	6	g	
(緑) 玉ねぎ	21	g		(緑) 玉ねぎ	43	g		(緑) 緑豆もやし	9	g		(緑) 玉ねぎ	26	g	
(緑) 青ねぎ	3	g		(緑) 人参	13	g		(緑) 玉ねぎ	17	g		(緑) 人参	9	g	
(赤) 中辛みそ	6.0	g		(緑) しめじ	9	g		(緑) しめじ	7	g		(緑) (冷) ホールコーン	9	g	
(赤) こうじみそ	1.1	g		(黄) 突きこんにやく	17	g		(緑) 人参	9	g		(緑) えのきたけ	4	g	
削り節	2.1	g		(緑) にら	7	g		(緑) 青ねぎ	3	g		(黄) 緑豆はるさめ	3.4	g	
水	89	g		(緑) おろしにんにく	0.4	g		(赤) 豆乳	12.8	g		淡口しょうゆ	2.6	g	
(赤) あじ(一汐・40g)	1	切		(黄) 三温糖	2.6	g		(赤) 中辛みそ	6	g		塩	0.3	g	
(緑) 緑豆もやし	20	g		濃口しょうゆ	6.1	g		(赤) こうじみそ	1	g		こしょう	0.02	g	
(緑) ほうれん草	7	g		コチュジャン	0.9	g		削り節	2.1	g		冷凍ブイヨン(特)	5.1	g	
(緑) 人参	6	g		(黄) 白いりごま	1.7	g		水	72	g		水	89	g	
(黄) 白すりごま	0.4	g		水	17	g		(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1	こ		(赤) 豚肉ミンチ	13	g	
(黄) 白いりごま	0.4	g		(緑) キャベツ	21	g		塩	0.4	g		(黄) 米油	0.9	g	
淡口しょうゆ	1.2	g		(緑) 緑豆もやし	21	g		塩こうじ	5	g		(緑) おろしにんにく	0.09	g	
濃口しょうゆ	0.8	g		(赤) 花かつお	0.7	g		(緑) きゅうり	10	g		(緑) なす	26	g	
(黄) 三温糖	0.3	g		濃口しょうゆ	2.1	g		(緑) キャベツ	9	g		(緑) ピーマン	9	g	
				(黄) 三温糖	0.5	g		(緑) 人参	3	g		(緑) ピーマン(赤)	9	g	
								(黄) 白いりごま	0.3	g		(赤) 赤みそ	4.3	g	
								(黄) 白すりごま	0.3	g		(黄) 三温糖	1.7	g	
								(黄) 三温糖	0.2	g		酒	1.3	g	
								(黄) 濃口しょうゆ	1.2	g		(黄) ごま油	0.4	g	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 和食を楽しむ献立 </div> 				 手を洗おう											
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)
	349	16.3	6.3		355	13	4.4		434	20.3	13.2		337	11.4	5.2