



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



7月 予定献立表



NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

7月1日(月)				7月2日(火)				7月3日(水)				7月4日(木)				7月5日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																					
小型パン 牛乳 夏野菜のペンネ 海と畑のサラダ NEW! 城陽市の人参・玉ねぎ・ トマト・キャベツを使用!				ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鶏肉のみたらし焼き 城陽市の人参を使用!				麦ごはん 牛乳 ワントンスープ ポークプルコギ丼 城陽市の玉ねぎ・青ねぎ・ 人参を使用!				ピタパン 牛乳 オニオンスープ キーマカレー スライスチーズ  ピタパンを半分に切り、 ポケットになっている部分に キーマカレーとスライスチーズを 入れて食べましょう!!				とうもろこしごはん 牛乳 七夕汁 とびうおのさっぱりソース 冷凍みかん 七夕献立																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 小型パン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) ペンネ</td><td>33 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛肉ミンチ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉ミンチ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>39 g</td></tr> <tr><td>(緑) マッシュルーム</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) なす</td><td>26 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト</td><td>26 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマトケチャップ</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤ワイン</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.0 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>オールスパイス</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) 大豆</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>11 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) きゅうり</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 小型パン	1 個	(赤) 牛乳	1 本	(黄) ペンネ	33 g	(黄) 米油	0.1 g	(赤) 牛肉ミンチ	20 g	(赤) 豚肉ミンチ	20 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(緑) 玉ねぎ	39 g	(緑) マッシュルーム	8 g	(緑) なす	26 g	(緑) トマト	26 g	(緑) トマトケチャップ	18 g	(赤) 赤ワイン	0.5 g	(黄) 三温糖	1.0 g	ウスターソース	1.8 g	塩	0.4 g	こしょう	0.03 g	オールスパイス	0.01 g	水	10 g	(赤) 大豆	9 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	11 g	(緑) キャベツ	18 g	(緑) きゅうり	5 g	(緑) 人参	6 g	(緑) (冷)ホールコーン	6 g	濃口しょうゆ	1.8 g	酢	1.5 g	(黄) 三温糖	1.1 g	(黄) 米油	0.3 g	(黄) 白いりごま	0.3 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) (冷)油揚げ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) かぼちゃ</td><td>36 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(赤) 干しわかめ</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>132 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏もも皮つき(70g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) 上白糖</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>1.0 g</td></tr> </table> 				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) かぼちゃ	36 g	(緑) 人参	12 g	(赤) 干しわかめ	0.4 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(赤) 中辛みそ	8 g	(赤) こうじみそ	2 g	削り節	3 g	水	132 g	(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 個	酒	1.4 g	塩	0.4 g	こしょう	0.01 g	(黄) 上白糖	2.9 g	みりん	1.4 g	濃口しょうゆ	2.9 g	酒	0.7 g	水	13 g	(緑) しょうが	1.2 g	(黄) でんぷん	1.0 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>90 g</td></tr> <tr><td>(黄) 麦</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) ワンタン</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>36 g</td></tr> <tr><td>(緑) にはら</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイオン(特)</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>126 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>39 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>39 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>5.5 g</td></tr> <tr><td>アップルソース</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>プチドリッパ</td><td>0.4 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	90 g	(黄) 麦	10 g	(赤) 牛乳	1 本	(黄) ワンタン	6 g	(赤) 鶏肉	12 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) 人参	18 g	(緑) 玉ねぎ	36 g	(緑) にはら	10 g	濃口しょうゆ	1.8 g	淡口しょうゆ	2.6 g	塩	0.5 g	こしょう	0.02 g	冷凍ブイオン(特)	7 g	水	126 g	(赤) 豚肉スライス	35 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) 玉ねぎ	39 g	(緑) キャベツ	39 g	(緑) 緑豆もやし	18 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(黄) 三温糖	2.3 g	濃口しょうゆ	3.1 g	(赤) 赤みそ	5.5 g	アップルソース	2.6 g	(黄) 白いりごま	1.8 g	トウバンジャン	0.03 g	プチドリッパ	0.4 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) ピタパン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>63 g</td></tr> <tr><td>(赤) ショルダーベーコン</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) パセリ</td><td>0.06 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイオン(特)</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>138 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉ミンチ</td><td>43 g</td></tr> <tr><td>(赤) (乾)レンズ豆</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト水煮</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイオン(特)</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>ガーリック</td><td>0.06 g</td></tr> <tr><td>(赤) スライスチーズ (20g)</td><td>1 枚</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) ピタパン	1 個	(赤) 牛乳	1 本	(緑) 玉ねぎ	63 g	(赤) ショルダーベーコン	13 g	(緑) 人参	13 g	(緑) (冷)ホールコーン	8 g	(緑) パセリ	0.06 g	冷凍ブイオン(特)	8 g	淡口しょうゆ	4.1 g	塩	0.3 g	こしょう	0.03 g	水	138 g	(赤) 豚肉ミンチ	43 g	(赤) (乾)レンズ豆	19 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 人参	13 g	(緑) トマト水煮	13 g	ウスターソース	7 g	トマトケチャップ	4 g	塩	0.1 g	カレー粉	0.8 g	冷凍ブイオン(特)	3 g	ガーリック	0.06 g	(赤) スライスチーズ (20g)	1 枚	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>96 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) オクラ</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(黄) ビーフン</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 干しいたけ</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>38 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>6.3 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>131 g</td></tr> <tr><td>(赤) 粉付とびうお無塩 (フィレ・20g)</td><td>2 枚</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) パプリカ(赤)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) パプリカ(黄)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 上白糖</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 冷凍みかん</td><td>1 個</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	96 g	(緑) (冷)ホールコーン	12 g	塩	0.7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	13 g	(緑) オクラ	9 g	(黄) ビーフン	4 g	(緑) 干しいたけ	0.6 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 玉ねぎ	38 g	淡口しょうゆ	6.3 g	みりん	0.4 g	塩	0.4 g	削り節	3 g	水	131 g	(赤) 粉付とびうお無塩 (フィレ・20g)	2 枚	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	(緑) しょうが	0.6 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(緑) パプリカ(赤)	5 g	(緑) パプリカ(黄)	5 g	(黄) ごま油	1 g	(黄) 上白糖	4 g	濃口しょうゆ	6 g	酢	5 g	水	8 g	(緑) 冷凍みかん	1 個
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 小型パン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ペンネ	33 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 米油	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛肉ミンチ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 豚肉ミンチ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	39 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) マッシュルーム	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) なす	26 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) トマト	26 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) トマトケチャップ	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 赤ワイン	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 三温糖	1.0 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ウスターソース	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オールスパイス	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 大豆	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) ツナ(ノンオイル)	11 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) キャベツ	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) きゅうり	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) (冷)ホールコーン	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酢	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 三温糖	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 米油	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 白いりごま	0.3 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) かぼちゃ	36 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 干しわかめ	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 中辛みそ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) こうじみそ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
削り節	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	132 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 上白糖	2.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
みりん	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	2.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) しょうが	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) でんぷん	1.0 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 精白米	90 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 麦	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ワンタン	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 鶏肉	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	36 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) にはら	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	2.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍ブイオン(特)	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	126 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 豚肉スライス	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) おろしにんにく	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	39 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) キャベツ	39 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 緑豆もやし	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 三温糖	2.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	3.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 赤みそ	5.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
アップルソース	2.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 白いりごま	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
トウバンジャン	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
プチドリッパ	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ピタパン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	63 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) ショルダーベーコン	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) (冷)ホールコーン	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) パセリ	0.06 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍ブイオン(特)	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	4.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	138 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 豚肉ミンチ	43 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) (乾)レンズ豆	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) トマト水煮	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ウスターソース	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
トマトケチャップ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
カレー粉	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍ブイオン(特)	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ガーリック	0.06 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) スライスチーズ (20g)	1 枚																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 精白米	96 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) (冷)ホールコーン	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 鶏肉	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) オクラ	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ビーフン	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 干しいたけ	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	38 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	6.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
みりん	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
削り節	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	131 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 粉付とびうお無塩 (フィレ・20g)	2 枚																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 米油(揚げ油)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) しょうが	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 青ねぎ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) パプリカ(赤)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) パプリカ(黄)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ごま油	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 上白糖	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酢	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 冷凍みかん	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加計)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>732</td><td>33</td><td>23.7</td></tr> </table>			栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		732	33	23.7	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加計)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>735</td><td>29.6</td><td>23.4</td></tr> </table>			栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		735	29.6	23.4	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加計)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>647</td><td>27.5</td><td>14.6</td></tr> </table>			栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		647	27.5	14.6	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加計)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>654</td><td>33</td><td>26.4</td></tr> </table>			栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		654	33	26.4	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加計)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>707</td><td>30.3</td><td>17.1</td></tr> </table>			栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		707	30.3	17.1																																																																																																																																																																																																																																															
栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	732	33	23.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	735	29.6	23.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	647	27.5	14.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	654	33	26.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	707	30.3	17.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
7月8日(月)				7月9日(火)				7月10日(水)				7月11日(木)				7月12日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																					
バーガーパン 牛乳 ABCスープ ハンバーグ (ケチャップソース) 城陽市の人参を使用!				ごはん 牛乳 キムチスープ 鶏肉の唐揚げ 城陽市の人参を使用!				ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 さばの塩焼き いそか和え 城陽市の青ねぎを使用!				ごはん 牛乳 もずくと卵のスープ ゴーヤチャンプル シークワサータルト 城陽市の青ねぎ・人参を使用!				ごはん 牛乳 夏野菜カレー キラ星ポンチ 城陽市のなす・人参を使用!																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) バーガーパン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) ショルダーベーコン</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(黄) ABCマカロニ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイオン(特)</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>125 g</td></tr> <tr><td>(赤) ハンバーグ (ケチャップソース) (80g)</td><td>1 個</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) バーガーパン	1 個	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ショルダーベーコン	13 g	(黄) ABCマカロニ	6 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) (冷)ホールコーン	13 g	(緑) キャベツ	19 g	冷凍ブイオン(特)	8 g	塩	0.5 g	こしょう	0.03 g	淡口しょうゆ	2.5 g	水	125 g	(赤) ハンバーグ (ケチャップソース) (80g)	1 個	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) にはら</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜キムチ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>チゲ鍋の素</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 酒</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイオン(特)</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>115 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)</td><td>84 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>ガーリック</td><td>0.04 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米粉</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>8 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	19 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 緑豆もやし	20 g	(緑) にはら	6 g	(緑) 白菜キムチ	20 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(黄) 白いりごま	1 g	塩	0.5 g	淡口しょうゆ	2.2 g	チゲ鍋の素	1 g	(黄) 酒	0.5 g	(黄) ごま油	0.5 g	冷凍ブイオン(特)	8 g	水	115 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	84 g	酒	1.5 g	濃口しょうゆ	2.7 g	(緑) しょうが	1.5 g	ガーリック	0.04 g	塩	0.1 g	こしょう	0.01 g	(黄) 米粉	14 g	(黄) 米油(揚げ油)	8 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) とうがん</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷)油揚げ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>26 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>(赤) さば(一汐・50g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>33 g</td></tr> <tr><td>(緑) きゅうり</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>(赤) きざみのり</td><td>0.3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	12 g	(緑) とうがん	30 g	(赤) (冷)油揚げ	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(赤) 中辛みそ	8 g	(赤) こうじみそ	2 g	削り節	3 g	水	120 g	(赤) さば(一汐・50g)	1 個	(緑) キャベツ	33 g	(緑) きゅうり	9 g	(緑) 人参	4 g	濃口しょうゆ	1.3 g	淡口しょうゆ	1.3 g	みりん	0.9 g	(赤) きざみのり	0.3 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) もずく(冷凍)</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(赤) 冷凍液卵</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイオン(特)</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>(赤) 絹厚揚げ(冷凍)</td><td>39 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉厚めスライス</td><td>26 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) ゴーヤ</td><td>16 g</td></tr> <tr><td>(赤) 花かつお</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(黄) シークワサータルト (30g)</td><td>1 個</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) もずく(冷凍)	8 g	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) 冷凍液卵	24 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 青ねぎ	6 g	冷凍ブイオン(特)	8 g	淡口しょうゆ	3.2 g	塩	0.2 g	こしょう	0.01 g	(黄) でんぷん	0.6 g	水	120 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	39 g	(赤) 豚肉厚めスライス	26 g	(緑) 人参	13 g	(緑) ゴーヤ	16 g	(赤) 花かつお	0.3 g	塩	0.1 g	こしょう	0.01 g	淡口しょうゆ	2.9 g	(黄) ごま油	0.8 g	(黄) でんぷん	0.8 g	水	9 g	(黄) シークワサータルト (30g)	1 個	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) アルファ化米</td><td>85 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉ミンチ</td><td>36 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.06 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.04 g</td></tr> <tr><td>(緑) セロリ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) かぼちゃ</td><td>36 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>36 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) なす</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>アレルギーフリーカレーフレーク</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>ガラムマサラ</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>98 g</td></tr> <tr><td>(黄) 新カケルゼリー</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) みかん缶</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) バイン(シロップ漬け)</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(黄) 星型ナタデココ</td><td>25 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) アルファ化米	85 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉ミンチ	36 g	塩	0.06 g	こしょう	0.01 g	カレー粉	0.2 g	ローレル	0.04 g	(緑) セロリ	6 g	(緑) しょうが	0.6 g	(緑) おろしにんにく	0.4 g	(緑) かぼちゃ	36 g	(緑) 玉ねぎ	36 g	(緑) 人参	18 g	(緑) なす	24 g	アレルギーフリーカレーフレーク	19 g	トマトケチャップ	1.2 g	ガラムマサラ	0.02 g	ウスターソース	1.3 g	水	98 g	(黄) 新カケルゼリー	25 g	(緑) みかん缶	25 g	(緑) バイン(シロップ漬け)	25 g	(黄) 星型ナタデココ	25 g																																														
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) バーガーパン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) ショルダーベーコン	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ABCマカロニ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) (冷)ホールコーン	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) キャベツ	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍ブイオン(特)	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	125 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) ハンバーグ (ケチャップソース) (80g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 豚肉スライス	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 緑豆もやし	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) にはら	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 白菜キムチ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 白いりごま	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
チゲ鍋の素	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 酒	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ごま油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍ブイオン(特)	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	115 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	84 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	2.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) しょうが	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ガーリック	0.04 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 米粉	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 米油(揚げ油)	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 鶏肉	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) とうがん	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) (冷)油揚げ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	26 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 青ねぎ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 中辛みそ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) こうじみそ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
削り節	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	120 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) さば(一汐・50g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) キャベツ	33 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) きゅうり	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
みりん	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) きざみのり	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) もずく(冷凍)	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 鶏肉	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 冷凍液卵	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 青ねぎ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍ブイオン(特)	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	3.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) でんぷん	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	120 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	39 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 豚肉厚めスライス	26 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) ゴーヤ	16 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 花かつお	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	2.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ごま油	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) でんぷん	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) シークワサータルト (30g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) アルファ化米	85 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 豚肉ミンチ	36 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.06 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
カレー粉	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ローレル	0.04 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) セロリ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) しょうが	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) おろしにんにく	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) かぼちゃ	36 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	36 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) なす	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
アレルギーフリーカレーフレーク	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
トマトケチャップ	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ガラムマサラ	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ウスターソース	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	98 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 新カケルゼリー	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) みかん缶	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) バイン(シロップ漬け)	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 星型ナタデココ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加計)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>706</td><td>28.2</td><td>22.2</td></tr> </table>			栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		706	28.2	22.2	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加計)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>881</td><td>34.7</td><td>36.4</td></tr> </table>			栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		881	34.7	36.4	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加計)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>742</td><td>29.5</td><td>27.5</td></tr> </table>			栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		742	29.5	27.5	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加計)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>754</td><td>33</td><td>20.9</td></tr> </table>			栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		754	33	20.9	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和加計)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>758</td><td>20.3</td><td>20.9</td></tr> </table>			栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		758	20.3	20.9																																																																																																																																																																																																																																															
栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	706	28.2	22.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	881	34.7	36.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	742	29.5	27.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	754	33	20.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	758	20.3	20.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。



夏休みに挑戦！！



～作ってみよう！給食レシピ～

●ふわふわたまごスープ

〈材料 4人分〉

ベーコン	40g	★チキンブイヨン	適量
たまねぎ	80g	★うす口しょうゆ	小さじ2
にんじん	40g	★こしょう	少々
キャベツ	80g	かたくり粉	小さじ1
たまご	1個	水	2カップ

〈作り方〉

- ①ベーコンは短冊切り、たまねぎはスライス、にんじんは千切り、キャベツは1cmざく切りにしておく。
- ②なべを熱し、ベーコン、たまねぎを炒める。
- ③水、にんじん、キャベツを加え煮る。
- ④★で調味する。
- ⑤分量外の水でといたかたくり粉をいれ、とろみをつける。
- ⑥といたたまごを入れ、完成。

●ニラとコーンの春雨スープ

〈材料 4人分〉

ベーコン	60g	春雨(カット済)	15g
にら	30g	★うす口しょうゆ	小さじ2
たまねぎ	120g	★塩	少々
にんじん	40g	★こしょう	少々
ホールコーン	40g	★チキンブイヨン	適量
えのきたけ	20g	水	2カップ

〈作り方〉

- ①ベーコンは短冊切り、にらはざく切り、たまねぎはスライス、にんじんは千切りにする。えのきたけは石づきを取り、ほぐす。
- ②なべでベーコン、たまねぎを炒める。
- ③水を加え、にんじん、えのきたけ、コーンを入れてやわらかくなるまで煮込む。
- ④★で味付けをする。
- ⑤春雨、にらを入れて完成。

給食では、冷凍ブイヨンを使っていますが、ご家庭では普段使っているブイヨンをお使いください。しょうゆや塩は少なめで様子を見てください。



●タコライス

〈材料 4人分〉

ぎゅう肉ミンチ	90g	★塩	少々
ぶた肉ミンチ	90g	★こしょう	少々
キャベツ	120g	★ウスターソース	小さじ1
たまねぎ	100g	★こい口しょうゆ	小さじ1/2
にんじん	40g	★赤ワイン	小さじ1
★トマトケチャップ	大さじ1	★おろしにんにく	小さじ1/4
★トマト水煮缶 (トマト角切り)	24g	★カレー粉	小さじ1/2
		★チリパウダー	お好みで

〈作り方〉

- ①キャベツは細めのざく切り、たまねぎはスライス、にんじんは千切りにしておく。
- ②フライパンに分量外の水を熱し、ぎゅう肉ミンチ、ぶた肉ミンチを炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、キャベツの順に加え、アクや脂をとりながら炒める。
- ④★で調味し、全体になじんだら完成。

●小松菜のおかかマヨサラダ

〈材料 4人分〉

こまつな	50g
にんじん	40g
もやし	80g
花かつお	1袋(約2g)
★マヨネーズ	大さじ1
★うす口しょうゆ	小さじ1



〈作り方〉

- ①こまつなはざく切り、にんじんは千切りにする。
- ②①ともやしをゆで、冷ましておく。
- ③★を混ぜ合わせる。
- ④②と③、花かつおを和え完成。

●もやしのナムル

〈材料 4人分〉

ちくわ	30g
もやし	120g
にんじん	40g
★こい口しょうゆ	大さじ1/2
★三温糖	小さじ1/2
★ごま油	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①ちくわは小口切り、にんじんは千切りにする。
- ②①ともやしをゆで、冷ましておく。
- ③★を混ぜ合わせる。
- ④②と③を和え完成。

※レシピは給食用です。分量などはご家庭で調整してください。
※ご家庭で作っていただきやすいよう、一部変更しています。