



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

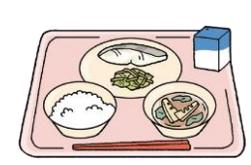


よていこんだて表



NO 1

城陽市立学校給食センター 小学校

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 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">新メニュー</div>				ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鶏肉のみたらし焼き <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">城陽市の人参を使用!</div>				麦ごはん 牛乳 ワントンスープ ポークプルコギ丼				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 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">ポケットのような形のピタパンにキーマカレーとスライスチーズをはさんで食べよう!</div> 				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																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<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>25 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>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉ミンチ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) マッシュルーム</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) なす</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.28 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>オールスパイス</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(赤) 大豆(ドライパック)</td><td>7.2 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(緑) きゅうり</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>4.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>4.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油</td><td>0.27 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.2 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	25 g	(黄) 米油	0.1 g	(赤) 牛肉ミンチ	15 g	(赤) 豚肉ミンチ	15 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) マッシュルーム	6 g	(緑) なす	20 g	(緑) トマト	20 g	トマトケチャップ	14 g	赤ワイン	0.4 g	(黄) 三温糖	0.8 g	ウスターソース	1.4 g	塩	0.28 g	こしょう	0.02 g	オールスパイス	0.01 g	水	8 g	(赤) 大豆(ドライパック)	7.2 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	9 g	(緑) キャベツ	14 g	(緑) きゅうり	4 g	(緑) 人参	4.5 g	(緑) (冷)ホールコーン	4.5 g	濃口しょうゆ	1.4 g	酢	1.2 g	(黄) 三温糖	0.9 g	(黄) 米油	0.27 g	(黄) 白いりごま	0.2 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>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) (冷)油揚げ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) かぼちゃ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(赤) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) 干しわかめ</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>110 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏もも皮つき(60g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) 上白糖</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>11 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.8 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) (冷)油揚げ	10 g	(緑) かぼちゃ	30 g	(赤) 人参	10 g	(赤) 干しわかめ	0.3 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	削り節	2.5 g	水	110 g	(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 個	酒	1.2 g	塩	0.3 g	こしょう	0.01 g	(黄) 上白糖	2.4 g	みりん	1.2 g	濃口しょうゆ	2.4 g	酒	0.6 g	水	11 g	(緑) しょうが	1 g	(黄) でんぷん	0.8 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>68 g</td></tr> <tr><td>(黄) 麦</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) ワンタン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) にはら</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>105 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>27 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.14 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.35 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.75 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>アップルソース</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>プチドリップ</td><td>0.3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(黄) 麦	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(黄) ワンタン	5 g	(赤) 鶏肉	10 g	(緑) しょうが	0.4 g	(緑) 人参	15 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) にはら	8 g	濃口しょうゆ	1.5 g	淡口しょうゆ	2.2 g	塩	0.4 g	こしょう	0.02 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	水	105 g	(赤) 豚肉スライス	27 g	(緑) おろしにんにく	0.14 g	(緑) しょうが	0.35 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) 緑豆もやし	14 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(黄) 三温糖	1.75 g	濃口しょうゆ	2.4 g	(赤) 赤みそ	4.2 g	アップルソース	2 g	(黄) 白いりごま	1.4 g	トウバンジャン	0.02 g	プチドリップ	0.3 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>50 g</td></tr> <tr><td>(赤) ショルダーベーコン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) パセリ</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>110 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉ミンチ</td><td>34 g</td></tr> <tr><td>(赤) (乾)レンズ豆</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト水煮</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>5.9 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>ガーリック</td><td>0.05 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	50 g	(赤) ショルダーベーコン	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) (冷)ホールコーン	6 g	(緑) パセリ	0.05 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	淡口しょうゆ	3.3 g	塩	0.25 g	こしょう	0.02 g	水	110 g	(赤) 豚肉ミンチ	34 g	(赤) (乾)レンズ豆	15 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 人参	10 g	(緑) トマト水煮	10 g	ウスターソース	5.9 g	トマトケチャップ	3 g	塩	0.1 g	カレー粉	0.6 g	冷凍ブイヨン(特)	2 g	ガーリック	0.05 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>72 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) オクラ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) ビーファン</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(緑) 干ししいたけ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>105 g</td></tr> <tr><td>(赤) 粉付とびうお無塩(ファイル・20g)</td><td>1 枚</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(緑) パプリカ(赤)</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) パプリカ(黄)</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 上白糖</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>4 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	72 g	(緑) (冷)ホールコーン	9 g	塩	0.5 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	10 g	(緑) オクラ	7 g	(黄) ビーファン	3 g	(緑) 干ししいたけ	0.5 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	淡口しょうゆ	5 g	みりん	0.3 g	塩	0.3 g	削り節	2.7 g	水	105 g	(赤) 粉付とびうお無塩(ファイル・20g)	1 枚	(黄) 米油(揚げ油)	3 g	(緑) しょうが	0.3 g	(緑) 青ねぎ	2 g	(緑) パプリカ(赤)	2.5 g	(緑) パプリカ(黄)	2.5 g	(黄) ごま油	0.5 g	(黄) 上白糖	2 g	濃口しょうゆ	3 g	酢	2.5 g	水	4 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	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 米油	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛肉ミンチ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 豚肉ミンチ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) おろしにんにく	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) マッシュルーム	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) なす	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) トマト	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
トマトケチャップ	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤ワイン	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 三温糖	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ウスターソース	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.28 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オールスパイス	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 大豆(ドライパック)	7.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) ツナ(ノンオイル)	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) キャベツ	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) きゅうり	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	4.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) (冷)ホールコーン	4.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酢	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 三温糖	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 米油	0.27 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 白いりごま	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) (冷)油揚げ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) かぼちゃ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 干しわかめ	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) こうじみそ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	110 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 上白糖	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
みりん	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	11 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) しょうが	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) でんぷん	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 麦	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ワンタン	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 鶏肉	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) しょうが	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) にはら	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	105 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 豚肉スライス	27 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) おろしにんにく	0.14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) しょうが	0.35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) キャベツ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 緑豆もやし	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 青ねぎ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 三温糖	1.75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 赤みそ	4.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
アップルソース	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 白いりごま	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
トウバンジャン	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
プチドリップ	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ピタパン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) ショルダーベーコン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) (冷)ホールコーン	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) パセリ	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	3.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	110 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 豚肉ミンチ	34 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) (乾)レンズ豆	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) トマト水煮	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ウスターソース	5.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
トマトケチャップ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
カレー粉	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍ブイヨン(特)	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ガーリック	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 精白米	72 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) (冷)ホールコーン	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 鶏肉	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) オクラ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ビーファン	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 干ししいたけ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
みりん	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
削り節	2.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	105 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 粉付とびうお無塩(ファイル・20g)	1 枚																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 米油(揚げ油)	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) しょうが	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 青ねぎ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) パプリカ(赤)	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) パプリカ(黄)	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ごま油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 上白糖	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酢	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 冷凍みかん	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">城陽市の人参・玉ねぎ・トマト・キャベツを使用!</div>								<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">城陽市の玉ねぎ・青ねぎ・人参を使用!</div>				<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">七夕献立</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">城陽市の人参・玉ねぎ・青ねぎを使用!</div>																																																																																																																																																																																																																																																																																									
栄養量	エネルギー(キロカロリー) 551	たんぱく質(グラム) 25	脂肪(グラム) 18.9	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 608	たんぱく質(グラム) 25.6	脂肪(グラム) 21	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 526	たんぱく質(グラム) 22.9	脂肪(グラム) 13.1	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 549	たんぱく質(グラム) 28.1	脂肪(グラム) 23.6	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 536	たんぱく質(グラム) 21.6	脂肪(グラム) 13																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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 サーモンフライ ハンバーグ(ケチャップソース) <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">城陽市の人参を使用!</div>				ごはん 牛乳 キムチスープ 鶏肉の唐揚げ <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">城陽市の人参を使用!</div>				ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 さばの塩焼き いそか和え <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">城陽市の青ねぎを使用!</div>				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 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">城陽市の青ねぎ・人参を使用!</div>				ごはん 牛乳 夏野菜カレー キラ星ポンチ <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">城陽市の人参・なすを使用!</div>																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<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>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) ABCマカロニ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) サーモンフライ</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) タルタルソース(ノンエッグ・8g)</td><td>1 個</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	10 g	(黄) ABCマカロニ	5 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) (冷)ホールコーン	10 g	(緑) キャベツ	15 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	塩	0.4 g	こしょう	0.02 g	淡口しょうゆ	2 g	水	100 g	(赤) サーモンフライ	1 個	(黄) 米油(揚げ油)	5 g	(黄) タルタルソース(ノンエッグ・8g)	1 個	(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>75 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>14 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) にはら</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜キムチ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>チゲ鍋の素</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>ガーリック</td><td>0.03 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>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>6 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	14 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 緑豆もやし	18 g	(緑) にはら	5 g	(緑) 白菜キムチ	10 g	(緑) おろしにんにく	0.1 g	(黄) 白いりごま	1 g	塩	0.4 g	淡口しょうゆ	1.4 g	チゲ鍋の素	0.5 g	酒	0.5 g	(黄) ごま油	0.5 g	冷凍ブイヨン(特)	5 g	水	100 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	60 g	酒	1.1 g	濃口しょうゆ	1.9 g	(緑) しょうが	1.1 g	ガーリック	0.03 g	塩	0.1 g	こしょう	0.01 g	(黄) 米粉	10 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 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>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) とうがん</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷)油揚げ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) さば(一汐・40g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) きゅうり</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.7 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	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	10 g	(緑) とうがん	25 g	(赤) (冷)油揚げ	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	22 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	削り節	2.5 g	水	100 g	(赤) さば(一汐・40g)	1 個	(緑) キャベツ	25 g	(緑) きゅうり	7 g	(緑) 人参	3 g	濃口しょうゆ	1 g	淡口しょうゆ	1 g	みりん	0.7 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>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) もずく(冷凍)</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) 冷凍液卵</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.7 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>水</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 絹厚揚げ(冷凍)</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉厚めスライス</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) ゴーヤ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(赤) 花かつお</td><td>0.2 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>2.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>7 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	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) もずく(冷凍)	7 g	(赤) 鶏肉	15 g	(赤) 冷凍液卵	20 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 青ねぎ	5 g	冷凍ブイヨン(特)	7 g	淡口しょうゆ	2.7 g	塩	0.2 g	こしょう	0.01 g	水	0.5 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	30 g	(赤) 豚肉厚めスライス	20 g	(緑) 人参	10 g	(緑) ゴーヤ	12 g	(赤) 花かつお	0.2 g	塩	0.1 g	こしょう	0.01 g	淡口しょうゆ	2.2 g	(黄) ごま油	0.6 g	(黄) でんぷん	0.6 g	水	7 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>64 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉ミンチ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.15 g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>(緑) セロリ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(緑) かぼちゃ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) なす</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>アレゲンフリーカレーフレーク</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>1 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>1.1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>82 g</td></tr> <tr><td>(黄) 新カクテルゼリー</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(緑) みかん缶</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(緑) バイン(シロップ漬け)</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(黄) 星型ナタデココ</td><td>19 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) アルファ化米	64 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉ミンチ	30 g	塩	0.05 g	こしょう	0.01 g	カレー粉	0.15 g	ローレル	0.03 g	(緑) セロリ	5 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(緑) かぼちゃ	30 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 人参	15 g	(緑) なす	20 g	アレゲンフリーカレーフレーク	15.5 g	トマトケチャップ	1 g	ガラムマサラ	0.02 g	ウスターソース	1.1 g	水	82 g	(黄) 新カクテルゼリー	19 g	(緑) みかん缶	19 g	(緑) バイン(シロップ漬け)	19 g	(黄) 星型ナタデココ	19 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	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ABCマカロニ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) (冷)ホールコーン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) キャベツ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) サーモンフライ	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 米油(揚げ油)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) タルタルソース(ノンエッグ・8g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(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	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 豚肉スライス	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 緑豆もやし	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) にはら	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 白菜キムチ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) おろしにんにく	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 白いりごま	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
チゲ鍋の素	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ごま油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍ブイヨン(特)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	60 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	1.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) しょうが	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ガーリック	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 米粉	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 米油(揚げ油)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 鶏肉	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) とうがん	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) (冷)油揚げ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	22 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) こうじみそ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) さば(一汐・40g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) キャベツ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) きゅうり	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
濃口しょうゆ	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
みりん	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) きざみのり	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) もずく(冷凍)	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 鶏肉	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 冷凍液卵	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
冷凍ブイヨン(特)	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	2.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 豚肉厚めスライス	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) ゴーヤ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 花かつお	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) ごま油	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) でんぷん	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	7 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	64 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(赤) 豚肉ミンチ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
カレー粉	0.15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ローレル	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) セロリ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) かぼちゃ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) 人参	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) なす	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
アレゲンフリーカレーフレーク	15.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
トマトケチャップ	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ガラムマサラ	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ウスターソース	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	82 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 新カクテルゼリー	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) みかん缶	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(緑) バイン(シロップ漬け)	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
(黄) 星型ナタデココ	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">セレクト給食</div> <p>自分が選んだおかずを バーガーパンにはさんで食 べよう!</p>								<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">和食を楽しむ献立</div> 				<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">日本味めぐり・沖縄県</div> 																																																																																																																																																																																																																																																																																									
栄養量	エネルギー(キロカロリー) 611	たんぱく質(グラム) 25.3	脂肪(グラム) 22.8	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 683	たんぱく質(グラム) 27.1	脂肪(グラム) 28.6	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 604	たんぱく質(グラム) 24.9	脂肪(グラム) 23.7	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 627	たんぱく質(グラム) 27.8	脂肪(グラム) 18.3	栄養量	エネルギー(キロカロリー) 621	たんぱく質(グラム) 17.6	脂肪(グラム) 18.6																																																																																																																																																																																																																																																																																		

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。

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。

●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、玉ねぎはスライス、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。



●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。