



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪



# 7月 予定献立表



城陽市立学校給食センター 幼稚園

7月3日(水)			7月5日(金)			7月10日(水)			7月12日(金)		
麦ごはん ワンタンスープ ポークプルコギ丼			とうもろこしごはん 七夕汁 とびうおのさっぱりソース 冷凍みかん			ごはん 冬瓜のみそ汁 さばの塩焼き いそか和え			ごはん 夏野菜カレー キラ星ポンチ		
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量	
(黄) 精白米	59 g		(黄) 精白米	61 g		(黄) 精白米	65 g		(黄) アルファ化米	48 g	
(黄) 麦	6 g		(緑) (冷)ホールコーン	8 g		(赤) 鶏肉	9 g		(赤) 豚肉ミンチ	26 g	
(黄) ワンタン	4.3 g		塩	0.4 g		(緑) とうが	21 g		塩	0.04 g	
(赤) 鶏肉	8.5 g		(赤) 鶏肉	9 g		(赤) (冷) 油揚げ	9 g		こしょう	0.01 g	
(緑) しょうが	0.3 g		(緑) オクラ	6 g		(緑) 人参	9 g		カレー粉	0.13 g	
(緑) 人参	13 g		(黄) ビーフン	3 g		(緑) 玉ねぎ	19 g		ローレル	0.03 g	
(緑) 玉ねぎ	26 g		(緑) 干しいたけ	0.4 g		(緑) 青ねぎ	4 g		(緑) セロリ	4.3 g	
(緑) にら	7 g		(緑) 人参	9 g		(赤) 中辛みそ	6 g		(緑) しょうが	0.4 g	
濃口しょうゆ	1.3 g		(緑) 玉ねぎ	26 g		(赤) こうじみそ	1.2 g		(緑) おろしにんにく	0.3 g	
淡口しょうゆ	1.9 g		淡口しょうゆ	4.3 g		削り節	2.1 g		(緑) かぼちゃ	26 g	
塩	0.3 g		みりん	0.3 g		水	85 g		(緑) 玉ねぎ	26 g	
こしょう	0.02 g		塩	0.3 g		(赤) さば(一汐・40g)	1 こ		(緑) 人参	13 g	
冷凍ブイヨン(丼)	5.1 g		削り節	2.3 g		(緑) キャベツ	21 g		(緑) なす	17 g	
水	89 g		水	89 g		(緑) きゅうり	6 g		アレルゲンフリーカレーフレーク	13.2 g	
(赤) 豚肉スライス	23 g		(赤) 粉付とびうお無塩 (20g)	1 枚		(緑) 人参	3 g		トマトケチャップ	0.9 g	
(緑) おろしにんにく	0.1 g		(黄) 米油 (揚げ油)	3 g		濃口しょうゆ	0.9 g		ガラムマサラ	0.02 g	
(緑) しょうが	0.3 g		(緑) しょうが	0.3 g		淡口しょうゆ	0.9 g		ウスターソース	0.9 g	
(緑) 玉ねぎ	26 g		(緑) 青ねぎ	2 g		みりん	0.6 g		水	70 g	
(緑) キャベツ	26 g		(緑) パプリカ(赤)	2.5 g		(赤) きざみのり	0.3 g		(黄) 新カクテルゼリー	16 g	
(緑) 緑豆もやし	12 g		(緑) パプリカ(黄)	2.5 g					(緑) みかん缶	16 g	
(緑) 青ねぎ	3 g		(黄) ごま油	0.5 g					(緑) パイン (シロップ漬け)	16 g	
(黄) 三温糖	1.5 g		(黄) 上白糖	2 g					(黄) 星型ナタデココ	16 g	
濃口しょうゆ	2 g		濃口しょうゆ	3 g							
(赤) 赤みそ	3.6 g		酢	2.5 g							
アップルソース	1.7 g		水	4 g							
(黄) 白いりごま	1.2 g		(緑) 冷凍みかん	1 こ							
トウバンジャン	0.02 g										
プチドリッ	0.3 g										

熱中症の予防が大切な季節になりました。以下のポイントに注意して、意識して水分補給をするようにしましょう！

## 水分補給のポイント

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

夏休みも、早寝・早起き・朝ごはんを合言葉にして、規則正しい生活を送って、元気に過ごしてくださいね♪



栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	345	13.8	4.5		366	13.7	5		431	16.5	15.1		396	8.9	9.1

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。