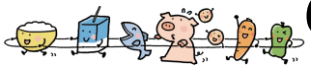
城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



６月　予定献立表

城陽市立学校給食センター　　中学校

6月2日（月）

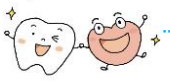
バーガーパン
牛乳
コーンポタージュ
チキンカツ
ボイルキャベツ（ケチャップ味）

城陽市の玉ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) バーガーパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	12 g
(緑) 玉ねぎ	24 g
(緑) 人参	12 g
(黄) じゃが芋	24 g
(緑) パセリ	0.6 g
(緑) (冷)ホールコーン	12 g
(緑) (缶)クリームコーン	42 g
(黄) バター	5 g
(黄) 小麦粉	5 g
(赤) 脱脂粉乳	2.6 g
(黄) 上白糖	0.6 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
(黄) 生クリーム	1.2 g
水	96 g
(赤) チキンカツ(60g)	1 こ
(黄) 米油（揚げ油）	6 g
(緑) キャベツ	38 g
カレー粉	0.1 g
トマトケチャップ	5 g
こしょう	0.01 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	843	34.8	28.7

6月４日～10日は



歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、全身の健康につながります！
給食では、２～６日にかみかみメニューが登場します♪
よくかむことを意識して食べましょう！

6月3日（火）

ごはん
牛乳
キャベツのみそ汁
さばの塩焼き
ひじき豆

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(黄) 切り麩	2 g
(緑) キャベツ	30 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) しめじ	8 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	8 g
(赤) こうじみそ	2 g
削り節	3 g
水	114 g
(赤) さば(一汐・60g)	1 切
(赤) 大豆（ドライパック）	18 g
(赤) 芽ひじき	1.2 g
(赤) （冷）油揚げ	8 g
(緑) 人参	6 g
(黄) 突きこんにゃく	12 g
(黄) 三温糖	1.2 g
濃口しょうゆ	2 g
淡口しょうゆ	1.1 g
酒	0.4 g
みりん	0.4 g
煮干	0.5 g
水	12 g

城陽市の玉ねぎ・青ねぎを使用！

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	789	31.5	30

6月4日（水）

麦ごはん
牛乳
春雨スープ
カルちゃんたっぷり！豚みそ丼

城陽市の玉ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	90 g
(黄) 麦	10 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	23 g
(黄) 緑豆はるさめ	5 g
(緑) 玉ねぎ	30 g
(緑) 人参	12 g
(緑) キャベツ	18 g
(緑) にら	5 g
(緑) しょうが	1 g
濃口しょうゆ	0.6 g
淡口しょうゆ	4.8 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
削り節	3 g
水	120 g
(赤) 豚肉スライス	36 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 切り干し大根	4 g
(緑) こまつな	23 g
(緑) 緑豆もやし	33 g
酒	5.2 g
(黄) 上白糖	1.8 g
みりん	3.9 g
オイスターソース	1.3 g
濃口しょうゆ	0.7 g
(赤) 赤みそ	8 g
トウバンジャン	0.03 g
(黄) 白いりごま	1 g
(黄) でんぷん	0.7 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	666	29.3	15

6月5日（木）

ごはん
牛乳
筑前煮　NEW!
しばづけポテトサラダ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	35 g
(赤) 揚げボール	38 g
(緑) 人参	25 g
(緑) たけのこ水煮	25 g
(緑) ごぼう	31 g
(黄) ｻｲｺﾛこんにゃく	31 g
(緑) （冷）三度豆	9 g
(黄) 三温糖	1.8 g
みりん	1.3 g
濃口しょうゆ	3.4 g
淡口しょうゆ	3.8 g
削り節	3 g
水	44 g
(黄) じゃが芋	38 g
(緑) 玉ねぎ	13 g
(赤) ボンレスハムダイス	8 g
(緑) しば漬け	6 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g
酢	0.6 g
(黄) 上白糖	0.4 g
塩	0.03 g

京都味めぐり

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	687	28.3	15.7

6月6日（金）

ごはん
牛乳
シーフードカレー
きゅうりとキャベツのサラダ

城陽市の玉ねぎを使用！

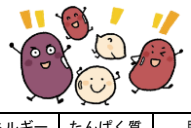
食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 切りいか	25 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	13 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
カレー粉	0.2 g
ローレル	0.04 g
(緑) セロリ	6 g
(緑) しょうが	0.6 g
(緑) おろしにんにく	0.4 g
白ワイン	1.3 g
(緑) 人参	25 g
(黄) じゃが芋	50 g
(緑) 玉ねぎ	63 g
アレルゲンフリーカレーフレーク	19 g
トマトケチャップ	1.3 g
ガラムマサラ	0.03 g
ウスターソース	1.4 g
水	106 g
(緑) きゅうり	13 g
(緑) キャベツ	39 g
(緑) (冷)ホールコーン	10 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
(黄) 三温糖	0.4 g
淡口しょうゆ	2 g
酢	1.8 g
(黄) 米油	0.3 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	690	23.2	16.3

6月9日（月）

味付けパン
牛乳
チリコンカン
シャキシャキツナサラダ

食品名	1人分量
(黄) 味付けパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ミックスビーンズ	20 g
(赤) 豚肉スライス	20 g
(黄) じゃが芋	46 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 玉ねぎ	65 g
(緑) トマト	5 g
濃口しょうゆ	6.1 g
トマトケチャップ	12 g
トマトピューレ	4 g
(黄) 三温糖	0.7 g
チリパウダー	0.03 g
カレー粉	0.2 g
水	59 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	15 g
(緑) 人参	4 g
(緑) 玉ねぎ	9 g
(緑) きゅうり	8 g
(緑) キャベツ	31 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	7.4 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g



栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	778	28.9	24.9

6月10日（火）

ごはん
牛乳
茎わかめのみそ汁
鶏肉の塩こうじ焼き
ほうれん草のおひたし

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) （冷）豆腐	24 g
(赤) (冷)茎わかめ	4 g
(緑) 玉ねぎ	30 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 青ねぎ	6 g
(赤) 中辛みそ	8 g
(赤) 赤みそ	2 g
削り節	2 g
煮干	1 g
水	132 g
(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 こ
塩	0.2 g
塩こうじ	6 g
(緑) ほうれん草	20 g
(緑) 人参	6 g
(緑) 緑豆もやし	38 g
(赤) 花かつお	1 g
濃口しょうゆ	3.2 g
(黄) 三温糖	0.8 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	691	29.8	19.9

6月11日（水）

ごはん
牛乳
切干大根とじゃがいもの煮物
いわしの梅しょうゆ煮　NEW!

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	38 g
(黄) 米油	1.3 g
(緑) 切り干し大根	8 g
(黄) じゃが芋	63 g
(緑) 人参	19 g
(黄) 突きこんにゃく	38 g
濃口しょうゆ	7.5 g
(黄) 三温糖	2.5 g
水	40 g
(赤) いわしの梅しょうゆ煮 (50ｇ)	1 こ

城陽市の梅を使用！

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	719	32.3	17.3

6月12日（木）

ごはん
牛乳
わかめと卵のスープ
チンジャオロースー

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	18 g
(赤) 冷凍液卵	18 g
(赤) 干しわかめ	1 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 玉ねぎ	24 g
(緑) 青ねぎ	6 g
削り節	1 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
淡口しょうゆ	6 g
水	132 g
(黄) でんぷん	0.6 g
(赤) 牛肉細切り	42 g
酒	1.4 g
(緑) 玉ねぎ	52 g
(緑) パプリカ(赤)	8 g
(緑) ピーマン	8 g
(緑) たけのこ水煮	14 g
(黄) 三温糖	0.7 g
濃口しょうゆ	4.2 g
オイスターソース	1.1 g
(黄) でんぷん	0.8 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	658	30.3	17.3

6月13日（金）

ごはん
牛乳
厚揚げの中華煮(いか)
たくあん和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	19 g
(赤) （冷）絹厚揚げ	60 g
(緑) 玉ねぎ	75 g
(緑) 人参	19 g
(赤) 切りいか	13 g
(緑) チンゲンサイ	13 g
(緑) (冷)ホールコーン	9 g
(緑) おろしにんにく	0.6 g
(緑) しょうが	0.8 g
(黄) 三温糖	0.4 g
オイスターソース	1.5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	5.4 g
(黄) でんぷん	1.8 g
水	36 g
(緑) キャベツ	22 g
(緑) きゅうり	22 g
(緑) きざみたくあん	7 g
(赤) 塩昆布	1.1 g
(黄) 白いりごま	0.8 g
淡口しょうゆ	0.6 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	672	28.1	18.4

©京都府 まゆまろ 240036 ©じょうりんちゃん

精白米は山城産ヒノヒカリを使用しています。

城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

6月　予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター　　中学校

6月16日（月）

国産小麦食パン
ブルーベリージャム
牛乳
アスパラとベーコンのスープ
鶏肉とじゃがいもの
ケチャップ和え

食品名	1人分量
(黄) 国産小麦食パン	2 枚
(黄) ブルーベリージャム（20ｇ）	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	12 g
(緑) しょうが	0.6 g
(緑) おろしにんにく	0.1 g
(緑) キャベツ	24 g
(緑) 玉ねぎ	30 g
(緑) アスパラガス	12 g
(緑) 人参	12 g
(緑) パプリカ（黄）	6 g
冷凍ブイヨン（ﾁｷﾝ）	7 g
淡口しょうゆ	4.2 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
水	120 g
(赤) 鶏肉もも（唐揚げ大）	48 g
酒	0.5 g
濃口しょうゆ	1.8 g
(黄) じゃが芋	42 g
(黄) 米油（揚げ油）	1.7 g
(緑) 玉ねぎ	18 g
(緑) （冷）三度豆	6 g
トマトケチャップ	9.6 g
ウスターソース	4.8 g
(黄) 三温糖	1.7 g
レモン汁	0.5 g

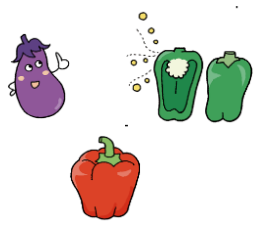
栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	797	31.3	27.2

6月17日（火）

ごはん
牛乳
えびと鶏団子のスープ
夏野菜のみそ炒め

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) むきえび	12 g
(赤) 鶏団子	24 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 玉ねぎ	36 g
(緑) しょうが	0.5 g
(緑) 青ねぎ	5 g
濃口しょうゆ	4.8 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
冷凍ブイヨン（ﾁｷﾝ）	7 g
(黄) でんぷん	1.2 g
水	120 g
(赤) 豚肉ミンチ	20 g
(黄) 米油	1.3 g
(緑) おろしにんにく	0.1 g
(緑) なす	39 g
(緑) ピーマン	13 g
(緑) ピーマン（赤）	13 g
(赤) 赤みそ	6 g
(黄) 三温糖	2.3 g
酒	2 g
(黄) ごま油	0.7 g



栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	646	24.4	17.5

6月18日（水）

ごはん
牛乳
野菜のごま煮
鶏肉の唐揚げ
レモンソース

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	30 g
(赤) （冷）絹厚揚げ	38 g
(黄) 突きこんにゃく	30 g
(黄) じゃが芋	65 g
(緑) 人参	28 g
(緑) ごぼう	15 g
(緑) (冷)グリンピース	8 g
(黄) 白いりごま	2.3 g
(黄) 三温糖	3.5 g
濃口しょうゆ	5 g
淡口しょうゆ	1.5 g
酒	1.8 g
みりん	1.6 g
煮干	2 g
水	45 g
(赤) 鶏肉	84 g
(緑) しょうが	0.7 g
酒	1.7 g
(黄) でんぷん	15 g
(黄) 米油（揚げ油）	8.4 g
淡口しょうゆ	3.1 g
(黄) 三温糖	3.5 g
レモン汁	2.8 g
白ワイン	1.4 g
水	4 g

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	1039	41.8	42

6月19日（木）

ごはん
牛乳
沢煮椀
鰆のみりん醤油漬け
いそか和え

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	24 g
(緑) 人参	12 g
(緑) ごぼう	18 g
(緑) 大根	24 g
(緑) 青ねぎ	6 g
(黄) 突きこんにゃく	18 g
淡口しょうゆ	3 g
濃口しょうゆ	1.2 g
酒	1.2 g
塩	0.4 g
こしょう	0.01 g
削り節	3 g
水	132 g
(赤) 鰆のみりん醤油漬け（60ｇ）	1 切
(緑) キャベツ	34 g
(緑) きゅうり	10 g
(緑) 人参	5 g
濃口しょうゆ	1.4 g
淡口しょうゆ	1.4 g
みりん	1 g
(赤) きざみのり	0.2 g

和食を楽しむ献立

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	655	31.2	16.9

6月20日（金）

麦ごはん
牛乳
わかめスープ
切干大根入りビビンバ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	90 g
(黄) 麦	10 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	18 g
(赤) 干しわかめ	1 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 玉ねぎ	24 g
(緑) 緑豆もやし	18 g
(緑) 青ねぎ	2 g
削り節	1 g
冷凍ブイヨン（ﾁｷﾝ）	6 g
淡口しょうゆ	6 g
水	132 g
(赤) 豚肉細切り	35 g
(緑) ぜんまい水煮	6 g
(緑) 切り干し大根	6 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 緑豆もやし	24 g
(緑) チンゲンサイ	18 g
酒	0.5 g
(黄) 三温糖	2.2 g
濃口しょうゆ	4.3 g
淡口しょうゆ	2.8 g
みりん	0.4 g
(緑) おろしにんにく	0.4 g
(黄) ごま油	0.6 g
(黄) 白いりごま	1.2 g
一味唐辛子	0.01 g
プチドリップ	0.4 g

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	627	27.7	14.8

かむってすごい！

どんな料理でも
よくかむことを意識
して食べましょう。

6月23日（月）

コッペパン
牛乳
トマトのシチュー
焼きキャベツメンチカツ

城陽市のトマトを使用！

食品名	1人分量
(黄) コッペパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	30 g
(黄) じゃが芋	36 g
(緑) 人参	18 g
(緑) 玉ねぎ	36 g
(緑) トマト	30 g
アレルゲンフリーハヤシフレーク	12 g
トマトピューレ	10 g
(緑) トマトペースト	2.4 g
ウスターソース	1.2 g
塩	0.1 g
(黄) 三温糖	0.1 g
こしょう	0.02 g
冷凍ブイヨン（ﾁｷﾝ）	2 g
水	78 g
(赤) ＦＭキャベツ メンチカツ（60ｇ）	1 こ

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	863	34.1	33.9

6月24日（火）

皿うどん
牛乳
皿うどんの具
蒸ししゅうまい

食品名	1人分量
(黄) 皿うどんの麺(60g)	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉厚めスライス	38 g
(緑) しょうが	0.6 g
(赤) 切りいか	23 g
(赤) かまぼこ（ピンク）	13 g
(赤) 冷凍液卵	15 g
(黄) 米油	0.3 g
(緑) 玉ねぎ	38 g
(緑) 人参	25 g
(緑) キャベツ	38 g
(緑) たけのこ水煮	19 g
(緑) チンゲンサイ	19 g
濃口しょうゆ	3.8 g
淡口しょうゆ	4.4 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
オイスターソース	0.6 g
(黄) でんぷん	1.3 g
水	56 g
(赤) しゅうまい(18ｇ)	3 こ

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	682	32.7	32.3

6月25日（水）

ごはん
牛乳
具だくさんみそ汁
ししゃもの唐揚げ
さくらんぼゼリー

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) （冷）油揚げ	8 g
(赤) 鶏肉	18 g
(緑) 緑豆もやし	14 g
(緑) キャベツ	14 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 玉ねぎ	14 g
(緑) 青ねぎ	6 g
(赤) 中辛みそ	8 g
(赤) こうじみそ	2 g
削り節	3 g
水	126 g
(赤) 粉付きししゃも(20g)	2 尾
(黄) 米油（揚げ油）	4 g
(黄) さくらんぼゼリー（50ｇ）	1 こ

城陽市の玉ねぎ・青ねぎを使用！

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	709	26.8	21.2

6月26日（木）

枝豆ごはん
牛乳
みそワンタンスープ
ずいきの炒め煮

食品名	1人分量
(黄) 精白米	90 g
(緑) (冷)むき枝豆	9 g
塩	0.2 g
(赤) たきこみわかめ	1 g
(赤) 牛乳	1 本
(黄) ワンタン	6 g
(赤) 鶏肉	17 g
(緑) 人参	12 g
(緑) キャベツ	24 g
(緑) 緑豆もやし	18 g
(緑) (冷)ホールコーン	7 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	10 g
(赤) 白みそ	0.4 g
冷凍ブイヨン（ﾁｷﾝ）	6 g
水	114 g
(緑) ずいき	29 g
酢	0.8 g
(赤) （冷）油揚げ	10 g
(赤) 豚肉スライス	26 g
(黄) 突きこんにゃく	17 g
(緑) 人参	8 g
(黄) 三温糖	1.6 g
淡口しょうゆ	3.9 g

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	630	28.6	17.2

6月27日（金）

ごはん
牛乳
元気肉じゃが
小松菜のおかか
マヨサラダ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	36 g
(黄) じゃが芋	65 g
(緑) 玉ねぎ	65 g
(緑) 人参	20 g
(緑) しめじ	13 g
(黄) 色紙切こんにゃく	26 g
(緑) にら	10 g
(緑) おろしにんにく	0.7 g
(黄) 三温糖	3.9 g
濃口しょうゆ	9.4 g
コチュジャン	1.3 g
(黄) 白いりごま	2.6 g
水	26 g
(緑) こまつな	17 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 緑豆もやし	27 g
(赤) 花かつお	0.5 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	4.4 g
淡口しょうゆ	2.1 g

城陽市の玉ねぎ・じゃがいもを使用！

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	687	25.6	17.1

6月30日（月）

バターパン
牛乳
ふわふわ卵スープ
白身魚のラビゴットソース

城陽市のトマトを使用！

食品名	1人分量
(黄) バターパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	12 g
(緑) 玉ねぎ	24 g
(緑) 人参	12 g
(緑) キャベツ	24 g
(赤) 冷凍液卵	18 g
冷凍ブイヨン（ﾁｷﾝ）	7 g
淡口しょうゆ	3.6 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
(黄) でんぷん	1.2 g
水	132 g
(赤) 粉付白身魚(角切)	72 g
(黄) 米油（揚げ油）	7 g
(緑) 人参	3 g
(緑) 玉ねぎ	4 g
(緑) ピーマン	3 g
(緑) トマト	8 g
(黄) 米油	3 g
りんご酢	3.4 g
(黄) 三温糖	0.7 g
塩	0.3 g
こしょう	0.04 g

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	822	35	36.2

©京都府 まゆまろ 240036　　©じょうりんちゃん

精白米は山城産ヒノヒカリを使用しています。