



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



7月 よていこんだて表



城陽市立学校給食センター 富野幼稚園

7月2日(水)			7月4日(金)			7月9日(水)			7月11日(金)		
ごはん 中華スープ マーボーなす <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">城陽市の人参を使用！</div>			とうもろこしごはん 七夕汁 とびうおのさっぱりソース パインゼリー <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">城陽市の青ねぎ・人参を使用！</div>			桜ごはん(しょうゆごはん) 夏野菜のみそ汁 いわしのかば焼き丼 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">城陽市の青ねぎ・玉ねぎを使用！</div>			麦ごはん 玉ねぎとわかめのスープ プルコギ丼 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">城陽市の青ねぎ・人参を使用！</div>		
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量	
(黄) 精白米	65 g		(黄) 精白米	62 g		(黄) 精白米	64 g		(黄) 精白米	59 g	
(赤) 鶏肉	16 g		(緑) (冷)ホールコーン	8 g		(濃) 濃口しょうゆ	1.8 g		(黄) 麦	6 g	
(緑) 玉ねぎ	17 g		塩	0.4 g		酒	1 g		(赤) 鶏肉	13 g	
(緑) 人参	9 g		(赤) 鶏肉	8.5 g		(緑) なす	13 g		(赤) 干しわかめ	0.7 g	
(緑) 緑豆もやし	13 g		(緑) オクラ	6 g		(緑) かぼちゃ	21 g		(緑) 玉ねぎ	34 g	
(緑) 干ししいたけ	0.4 g		(黄) ビーフン	2.6 g		(緑) 玉ねぎ	17 g		(緑) 人参	7 g	
(緑) チンゲンサイ	13 g		(緑) 干ししいたけ	0.4 g		(赤) (冷) 油揚げ	4 g		(緑) 青ねぎ	3 g	
塩	0.3 g		(緑) 人参	8.5 g		(緑) 青ねぎ	3 g		冷凍ブイヨン(チン)	5.1 g	
こしょう	0.02 g		(緑) 玉ねぎ	26 g		(赤) 中辛みそ	6 g		淡口しょうゆ	4.3 g	
淡口しょうゆ	3.2 g		淡口しょうゆ	4.3 g		(赤) こうじみそ	1 g		こしょう	0.02 g	
冷凍ブイヨン(チン)	5.1 g		みりん	0.3 g		煮干	2 g		酢	0.4 g	
水	81 g		塩	0.3 g		水	89 g		水	81 g	
(緑) なす	38 g		削り節	2.3 g		(赤) 粉付いわしフィレ(15g)	2 枚		(赤) 牛肉スライス	24 g	
(緑) 玉ねぎ	10 g		水	89 g		(黄) 米油	4 g		(緑) おろしにんにく	0.1 g	
(赤) 豚肉ミンチ	16 g		(赤) 粉付とびうお無塩(フィレ・20g)	1 枚		(濃) 濃口しょうゆ	2.2 g		(緑) しょうが	0.3 g	
(緑) 人参	4 g		(黄) 米油(揚げ油)	3 g		(黄) 三温糖	1.3 g		(緑) 玉ねぎ	26 g	
(緑) しょうが	0.4 g		(緑) しょうが	0.3 g		酒	1 g		(緑) キャベツ	26 g	
(緑) おろしにんにく	0.2 g		(緑) 青ねぎ	2 g		みりん	0.8 g		(緑) 緑豆もやし	12 g	
(赤) 赤みそ	4.3 g		(緑) パプリカ(赤)	2.5 g		水	7 g		(緑) 青ねぎ	3 g	
トウバンジャン	0.02 g		(緑) パプリカ(黄)	2.5 g					(黄) 三温糖	1.5 g	
(黄) ごま油	0.6 g		(黄) ごま油	0.5 g					濃口しょうゆ	2 g	
(黄) 三温糖	1.2 g		(黄) 上白糖	2 g					(赤) 赤みそ	3.6 g	
濃口しょうゆ	0.5 g		(黄) 濃口しょうゆ	2 g					アップルソース	1.7 g	
(黄) でんぷん	0.3 g		酢	2.5 g					(黄) 白いりごま	1.2 g	
			水	4 g					トウバンジャン	0.02 g	
			(黄) パインゼリー(50g)	1 個					ブチドリップ	0.3 g	
						<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> 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♪ </div> 					
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)
	324	12.7	5.1		369	13.2	4.9		394	13.2	10.5
									345	14.4	5.5

精白米は山城産ヒノヒカリを使用しています。