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 1

城陽市立学校給食センター　中学校

6月1日(月)

バーガーパン
牛乳
アスパラとベーコンのスープ
チキンカツ
ボイルキャベツ
（ケチャップ味）

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	13 g
(緑) しょうが	0.7 g
(緑) おろしにんにく	0.1 g
(緑) キャベツ	26 g
(緑) 玉ねぎ	33 g
(緑) アスパラガス	13 g
(緑) 人参	13 g
(緑) パプリカ(黄)	7 g
冷凍ブイヨン(チキン)	8 g
淡口しょうゆ	4.6 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
水	130 g
(赤) チキンカツ(60g)	1 こ
(黄) 米油(揚げ油)	6 g
(緑) キャベツ	39 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

城陽市の玉ねぎを使用！

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、１～５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！

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)
	737	33.1	24.0

6月2日(火)

ごはん
牛乳
茎わかめのみそ汁
さばの塩焼き
たくあん和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷) 油揚げ	13 g
(赤) (冷)茎わかめ	4 g
(緑) 玉ねぎ	46 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 青ねぎ	7 g
(赤) 中辛みそ	8 g
(赤) 赤みそ	3 g
削り節	3 g
煮干	1 g
水	143 g
(赤) さば(一汐・60g)	1 切
(緑) キャベツ	23 g
(緑) きゅうり	23 g
(緑) きざみたくあん	8 g
(赤) 塩昆布	1.2 g
(黄) 白いりごま	0.9 g
淡口しょうゆ	0.5 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(グラム)	脂肪(グラム)
	803	31.9	30.6

6月3日(水)

麦ごはん
牛乳
豆腐のすまし汁
かみかみ肉みそ丼

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	95 g
(黄) 麦	10 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 干しわかめ	0.7 g
(赤) (冷) 豆腐	20 g
(緑) 玉ねぎ	33 g
(緑) 人参	13 g
(緑) えのきたけ	10 g
(緑) 青ねぎ	7 g
塩	0.1 g
淡口しょうゆ	6.2 g
だし昆布	0.9 g
削り節	2 g
水	150 g
(赤) 豚肉ミンチ	39 g
(緑) かんぴょう	2 g
(緑) キャベツ	13 g
(緑) 玉ねぎ	55 g
(緑) 人参	13 g
(緑) ピーマン	10 g
(緑) しょうが	2.1 g
(緑) おろしにんにく	1.4 g
(赤) 赤みそ	9 g
濃口しょうゆ	2 g
(黄) 上白糖	3.3 g
みりん	3.3 g
酒	1.6 g
トウバンジャン	0.2 g
(黄) でんぷん	1.3 g
水	4 g

保存食を見直そう

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)
	693	26.5	16.9

6月4日(木)

ごはん
牛乳
筑前煮
こまツナののり酢和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	39 g
(赤) 揚げボール	39 g
(緑) 人参	26 g
(緑) たけのこ水煮	26 g
(緑) ごぼう	33 g
(黄) サイコロこんにゃく	33 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	3.5 g
淡口しょうゆ	3.9 g
削り節	3 g
水	52 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	13 g
(緑) こまつな	20 g
(緑) 緑豆もやし	20 g
(緑) 人参	7 g
濃口しょうゆ	3 g
酢	1 g
(黄) ごま油	0.7 g
(黄) 白いりごま	1.3 g
(赤) きざみのり	0.3 g

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)
	689	33.0	14.1

6月5日(金)

NEW!

ごはん
牛乳
ポークカレー
いかのフリッター
キャベツとにんじんと
コーンのサラダ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	39 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	7 g
(緑) しょうが	0.7 g
(緑) おろしにんにく	0.4 g
(緑) 人参	26 g
(黄) じゃがいも	52 g
(緑) 玉ねぎ	52 g
アレルゲンフリーカレーフレーク	20 g
トマトケチャップ	1 g
ガラムマサラ	0.03 g
ウスターソース	1.4 g
水	111 g
(赤) いかのフリッター(20g)	2 こ
(黄) 米油(揚げ油)	8 g
(緑) キャベツ	36 g
(緑) 人参	5 g
(緑) (冷)ホールコーン	10 g
塩	0.3 g
(黄) 三温糖	0.7 g
淡口しょうゆ	1.7 g
こしょう	0.03 g
酢	1.6 g
(黄) 米油	0.8 g

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)
	910	28.7	33.9

6月8日(月)

黒糖パン
牛乳
チリコンカン
コールスローサラダ

城陽市のトマトを使用！

食品名	1人分量
(黄) 黒糖パン	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) じゃがいも	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	5.7 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	52 g
(緑) キャベツ	46 g
(緑) 人参	13 g
りんご酢	2.3 g
(黄) 三温糖	0.7 g
塩	0.4 g
こしょう	0.04 g
(黄) 米油	1.3 g

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)
	702	26.4	17.8

6月9日(火)

ごはん
牛乳
厚揚げとじゃがいものごま煮
小松菜のおかかマヨサラダ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	31 g
(赤) (冷) 絹厚揚げ	39 g
(黄) 突きこんにゃく	26 g
(黄) じゃがいも	68 g
(緑) 人参	29 g
(緑) ごぼう	16 g
(緑) (冷)グリンピース	5 g
(黄) 白いりごま	2.3 g
(黄) 三温糖	3.6 g
濃口しょうゆ	5.2 g
淡口しょうゆ	1.6 g
酒	1.8 g
みりん	1.7 g
煮干	2 g
水	47 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

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)
	744	29.1	20.9

6月10日(水)

ごはん
牛乳
具だくさんみそ汁
ししゃもの唐揚げ

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷) 油揚げ	9 g
(赤) 豚肉スライス	19 g
(緑) 緑豆もやし	15 g
(緑) キャベツ	15 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 玉ねぎ	15 g
(緑) 青ねぎ	6 g
(赤) 中辛みそ	9 g
(赤) 白みそ	2 g
削り節	3 g
水	131 g
(赤) 粉付きししゃも (15g)	2 尾
(黄) 米油(揚げ油)	4 g

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)
	684	28.0	21.4

6月11日(木)

NEW!

ごはん
牛乳
白身魚のつみれ汁
鶏肉の梅みそ焼き
小松菜のごま和え

城陽市の梅を使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) つみれ(白身魚)	33 g
(緑) キャベツ	26 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 大根	20 g
淡口しょうゆ	5.2 g
酒	0.7 g
塩	0.2 g
だし昆布	0.8 g
削り節	2 g
水	143 g
(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 こ
(緑) しょうが	0.1 g
酒	1.2 g
(緑) 梅肉	1.2 g
(赤) 中辛みそ	1.8 g
みりん	1.2 g
(黄) 三温糖	0.4 g
(黄) でんぷん	0.2 g
水	6 g
(緑) こまつな	16 g
(緑) キャベツ	33 g
(緑) 人参	7 g
(黄) 白いりごま	0.8 g
(黄) 白すりごま	0.8 g
(黄) 上白糖	0.5 g
濃口しょうゆ	2.3 g

入梅献立

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)
	698	31.7	18.6

6月12日(金)

ごはん
牛乳
ワンタンスープ
チンジャオロースー

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(黄) ワンタン	7 g
(赤) 鶏肉	13 g
(緑) しょうが	0.5 g
(緑) 人参	20 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) 緑豆もやし	20 g
(緑) にら	7 g
濃口しょうゆ	2 g
淡口しょうゆ	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.03 g
(黄) ごま油	0.3 g
冷凍ブイヨン(チキン)	8 g
水	130 g
(赤) 牛肉細切り	39 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(グラム)	脂肪(グラム)
	665	27.6	15.2

精白米は城陽産ヒノヒカリ等を使用しています。

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

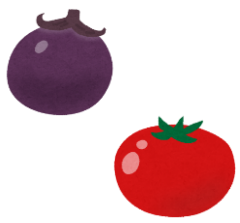
城陽市立学校給食センター　中学校

6月15日(月)

国産小麦コッペパン
牛乳
賀茂なすとトマトのシチュー
焼きキャベツ
メンチカツ

食品名	1人分量
(黄) 国産小麦コッペパン	1 枚
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	26 g
(緑) トマト	26 g
(緑) 賀茂なす	26 g
(緑) 玉ねぎ	59 g
(緑) 人参	26 g
塩	0.1 g
こしょう	0.03 g
赤ワイン	1 g
アレルゲンフリーハヤシフレーク	16 g
トマトピューレ	3.3 g
トマトケチャップ	2.2 g
水	78 g
(赤) FMキャベツメンチカツ (60g)	1 こ

城陽市のトマト・玉ねぎを使用！



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)
	836	31.7	33.0

6月16日(火)

梅ごはん
牛乳
からいも汁
ちくわの磯辺揚げ

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(緑) カリカリ梅	1.8 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷)油揚げ	20 g
(黄) さつまいも	39 g
(緑) キャベツ	20 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 青ねぎ	7 g
(赤) 中辛みそ	9 g
(赤) こうじみそ	2 g
煮干	3 g
水	130 g
(赤) ちくわ(50g)	3/4 本
(赤) 青のり	0.2 g
(黄) 小麦粉	6 g
水	7 g
(黄) 米油(揚げ油)	4 g

魚が原料の練り製品は、かまぼこやちくわ、はんぺんなどさまざまなものがあります。いろいろな魚を原料とするので、形や味、食感もいろいろです。

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)
	744	26.9	20.8

6月17日(水)

麦ごはん
牛乳
たぬき汁
ねぎ塩豚丼

NEW!

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	95 g
(黄) 麦	10 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷)豆腐	26 g
(黄) 色紙切こんにゃく	20 g
(緑) えのきたけ	10 g
(緑) 玉ねぎ	33 g
(緑) 人参	13 g
(緑) しょうが	1 g
(緑) 青ねぎ	7 g
濃口しょうゆ	3 g
淡口しょうゆ	4 g
だし昆布	1 g
削り節	3 g
水	124 g
(赤) 豚肉厚めスライス	59 g
(緑) 玉ねぎ	46 g
(緑) 青ねぎ	7 g
(緑) 緑豆もやし	13 g
(緑) しょうが	2 g
(緑) おろしにんにく	0.7 g
酒	1.3 g
みりん	1.3 g
塩	0.7 g
こしょう	0.03 g
レモン汁	0.3 g
(黄) ごま油	0.4 g
(黄) 白いりごま	0.7 g
(黄) でんぷん	0.8 g
水	26 g

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)
	673	30.6	16.5

6月18日(木)

ごはん
牛乳
にらとコーンの春雨スープ
鶏肉のカレー風味揚げ

城陽市の玉ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	20 g
(緑) にら	9 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) 人参	13 g
(緑) (冷)ホールコーン	13 g
(緑) えのきたけ	7 g
(黄) 緑豆はるさめ	5 g
淡口しょうゆ	3.9 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
冷凍ブイヨン(チキン)	7 g
水	137 g
(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	84 g
(緑) しょうが	1.7 g
濃口しょうゆ	2.8 g
酒	1.4 g
塩	0.3 g
カレー粉	0.6 g
(黄) でんぷん	17 g
(黄) 米油(揚げ油)	6 g

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)
	908	33.5	33.6

6月19日(金)

ごはん
牛乳
豆乳みそ汁
さわらのたまりしょうゆ漬け
もやしとほうれん草のごま和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	26 g
(赤) (冷)油揚げ	7 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) しめじ	10 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 青ねぎ	7 g
(赤) 豆乳	20 g
(赤) 中辛みそ	9 g
(赤) こうじみそ	2 g
煮干	3 g
水	111 g
(赤) 鰆のたまり醤油漬け (60g)	1 こ
(緑) ほうれん草	13 g
(緑) 緑豆もやし	26 g
(緑) 人参	4 g
(黄) 白いりごま	0.8 g
(黄) 白すりごま	0.8 g
(黄) 三温糖	0.4 g
濃口しょうゆ	2.2 g
みりん	0.3 g

城陽市の青ねぎを使用！

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(グラム)	脂肪(グラム)
	738	37.3	21.5

6月22日(月)

うずまきバターパン
牛乳
ふわふわ卵スープ
白身魚のラビゴットソース

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	13 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) 人参	13 g
(緑) キャベツ	26 g
(赤) 冷凍液卵	20 g
冷凍ブイヨン(チキン)	8 g
淡口しょうゆ	3.9 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
(黄) でんぷん	1.3 g
水	143 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

城陽市のトマト・玉ねぎを使用！

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)
	829	35.5	36.5

6月23日(火)

ごはん
牛乳
えびととうがんのすまし汁
揚げじゃがと牛肉の甘辛煮

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(緑) とうがん	46 g
(赤) むきえび	26 g
(赤) 鶏肉	20 g
(緑) 人参	9 g
(緑) 青ねぎ	7 g
(緑) しょうが	0.7 g
塩	0.3 g
淡口しょうゆ	5.3 g
削り節	4 g
水	143 g
(黄) じゃがいも	77 g
(黄) 米油(揚げ油)	7 g
(赤) 牛肉スライス	38 g
(緑) 白ねぎ	7 g
(緑) しょうが	0.6 g
酒	1.5 g
(黄) 三温糖	2.5 g
濃口しょうゆ	3.5 g
(黄) でんぷん	0.4 g
水	15 g

城陽市の青ねぎを使用！

栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	760	35.5	22.1

6月24日(水)

ごはん
牛乳
おふのみそ汁
赤魚の野菜あんかけ

NEW!

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷)油揚げ	13 g
(緑) 玉ねぎ	46 g
(緑) えのきたけ	13 g
(黄) 切り麩	3 g
(緑) 青ねぎ	7 g
(赤) 中辛みそ	9 g
(赤) こうじみそ	2 g
削り節	2 g
煮干	2 g
水	137 g
(赤) 赤魚(アラスカめぬけ) (60g)	1 切
(緑) 玉ねぎ	11 g
(緑) 人参	6 g
(緑) ピーマン	6 g
(黄) 上白糖	2.4 g
濃口しょうゆ	2.3 g
酢	1.8 g
(黄) でんぷん	0.5 g
水	8 g

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)
	670	31.8	16.3

6月25日(木)

ごはん
牛乳
ビーフンスープ
マーボーなす

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	26 g
(黄) ビーフン	4 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(緑) 人参	13 g
(緑) キャベツ	20 g
(緑) 緑豆もやし	16 g
(緑) 干ししいたけ	0.7 g
(緑) 青ねぎ	7 g
ガーリック	0.01 g
酒	0.7 g
塩	0.8 g
淡口しょうゆ	3.9 g
冷凍ブイヨン(チキン)	7.8 g
水	124 g
(赤) 豚肉ミンチ	28 g
(緑) なす	60 g
(緑) 玉ねぎ	15 g
(緑) 人参	7 g
(緑) しょうが	0.6 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
(赤) 赤みそ	7 g
トウバンジャン	0.1 g
(黄) ごま油	0.5 g
(黄) 三温糖	1.9 g
濃口しょうゆ	0.8 g
(黄) でんぷん	0.5 g

城陽市のにんじん・青ねぎを使用！

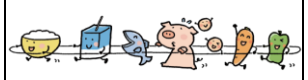
栄養量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	662	27.9	16.0

6月26日(金)

ごはん
牛乳
元気肉じゃが
梅おかかサラダ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	39 g
(黄) じゃがいも	65 g
(緑) 玉ねぎ	65 g
(緑) 人参	20 g
(緑) しめじ	13 g
(黄) 突きこんにゃく	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	34 g
(緑) キャベツ	33 g
(緑) きゅうり	9 g
(緑) 人参	7 g
(赤) 鶏ささみ水煮	7 g
(赤) 花かつお	1.2 g
(黄) 三温糖	1.2 g
淡口しょうゆ	0.8 g
(緑) 梅肉	1.6 g

城陽市の梅・玉ねぎを使用！



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)
	694	27.9	14.6

6月29日(月)

小型パン
牛乳
夏野菜のペンネ
海と畑のサラダ

城陽市のトマトを使用！

食品名	1人分量
(黄) 小型パン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(黄) ペンネ	33 g
(黄) オリーブオイル	0.3 g
(赤) 牛肉ミンチ	13 g
(赤) 豚肉ミンチ	26 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) マッシュルーム	8 g
(緑) なす	26 g
(緑) トマト	26 g
トマトケチャップ	18 g
赤ワイン	0.5 g
(黄) 三温糖	1 g
ウスターソース	1.8 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
オールスパイス	0.01 g
水	10 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	12 g
(赤) 大豆(ドライパック)	9 g
(緑) キャベツ	18 g
(緑) きゅうり	5 g
(緑) 人参	6 g
(緑) (冷)ホールコーン	6 g
濃口しょうゆ	1.8 g
酢	1.6 g
(黄) 三温糖	1.2 g
(黄) 米油	0.9 g
(黄) 白いりごま	0.3 g

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)
	720	31.6	23.3

6月30日(火)

ごはん
牛乳
中華丼
揚げぎょうざ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉厚めスライス	39 g
(緑) しょうが	0.7 g
(赤) 冷凍液卵	20 g
(黄) 米油	0.5 g
(赤) 切りいか	26 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) 人参	26 g
(緑) 白菜	39 g
(緑) たけのこ水煮	26 g
(緑) チンゲンサイ	20 g
濃口しょうゆ	3.9 g
淡口しょうゆ	4.6 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
オイスターソース	0.7 g
(黄) でんぷん	2.6 g
水	52 g
(赤) ぎょうざ(18g)	3 こ
(黄) 米油(揚げ油)	6 g

城陽市のにんじんを使用！

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)
	817	34.7	26.9

精白米は城陽産ヒノヒカリ等を使用しています。