



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪



6月

よていこんだて表



NO 1

城陽市立学校給食センター 富野幼稚園

6月3日(水)			6月5日(金)			6月10日(水)			6月12日(金)		
麦ごはん 豆腐のすまし汁 かみかみ肉みそ丼  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>			ごはん 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  <b>新メニュー</b>			ごはん 具だくさんみそ汁 ししゃもの唐揚げ			ごはん ワンタンスープ チンジャオロースー		
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	63 g		(黄) 精白米	70 g		(黄) 精白米	70 g		(黄) 精白米	70 g	
(黄) 麦	7 g		(赤) 豚肉スライス	26 g		(赤) (冷) 油揚げ	6 g		(黄) ワンタン	4 g	
(赤) 干しわかめ	0.4 g		塩	0.04 g		(赤) 豚肉スライス	13 g		(赤) 鶏肉	9 g	
(赤) (冷) 豆腐	13 g		こしょう	0.01 g		(緑) 緑豆もやし	10 g		(緑) しょうが	0.3 g	
(緑) 玉ねぎ	21 g		カレー粉	0.13 g		(緑) キャベツ	10 g		(緑) 人参	13 g	
(緑) 人参	9 g		ローレル	0.03 g		(緑) 人参	9 g		(緑) 玉ねぎ	17 g	
(緑) えのきたけ	7 g		(緑) セロリ	4 g		(緑) 玉ねぎ	10 g		(緑) 緑豆もやし	13 g	
(緑) 青ねぎ	4 g		(緑) しょうが	0.4 g		(緑) 青ねぎ	4 g		(緑) にら	4 g	
塩	0.1 g		(緑) おろしにんにく	0.3 g		(赤) 中辛みそ	6.0 g		濃口しょうゆ	1.3 g	
淡口しょうゆ	4.1 g		(緑) 人参	17 g		(赤) 白みそ	1.3 g		淡口しょうゆ	1.9 g	
だし昆布	0.6 g		(黄) じゃがいも	34 g		(赤) 削り節	2.1 g		塩	0.3 g	
削り節	1.5 g		(緑) 玉ねぎ	34 g		水	89 g		こしょう	0.02 g	
水	98 g		アレルギーフリーカレーフレーク	13.2 g		(赤) 粉付きししゃも(12g)	2 尾		(黄) ごま油	0.2 g	
(赤) 豚肉ミンチ	26 g		トマトケチャップ	0.9 g		(黄) 米油(揚げ油)	3 g		冷凍ブイヨン(チキン)	5 g	
(緑) かんぴょう	1.5 g		ガラムマサラ	0.02 g					水	85 g	
(緑) キャベツ	9 g		ウスターソース	0.9 g					(赤) 牛肉細切り	24 g	
(緑) 玉ねぎ	36 g		水	72 g					酒	0.9 g	
(緑) 人参	9 g		(赤) いかのフリッター(20g)	1 こ					(緑) 玉ねぎ	31 g	
(緑) ピーマン	7 g		(黄) 米油(揚げ油)	4 g					(緑) パプリカ(赤)	5 g	
(緑) しょうが	1.4 g		(緑) キャベツ	24 g					(緑) ピーマン	5 g	
(緑) おろしにんにく	0.9 g		(緑) 人参	3 g					(緑) たけのこ水煮	9 g	
(赤) 赤みそ	5.8 g		(緑) (冷)ホールコーン	7 g					(黄) 三温糖	0.4 g	
濃口しょうゆ	1.3 g		塩	0.2 g					濃口しょうゆ	2.6 g	
(黄) 上白糖	2.1 g		(黄) 三温糖	0.4 g					オイスターソース	0.7 g	
みりん	2.1 g		淡口しょうゆ	1.1 g					(黄) でんぷん	0.5 g	
酒	1 g		こしょう	0.02 g							
トウバンジャン	0.1 g		酢	1 g							
(黄) でんぷん	0.9 g		(黄) 米油	0.5 g							
水	3 g										

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。  
給食では、3日・5日に「かみかみメニュー」が登場します。  
しっかりかんで食べましょう!

**城陽市の青ねぎを使用!**

1  
2  
3  
...30  
ひとくち 30回がむ

**城陽市の玉ねぎを使用!**

手を洗おう

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)	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)
	376	13.0	5.9		492	13.7	15.0		386	14.9	10.2		352	13.2	4.6

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

よていこんだて表

NO 2

城陽市立学校給食センター 富野幼稚園

6月17日(水)			6月19日(金)			6月24日(水)			6月26日(金)		
麦ごはん たぬき汁 ねぎ塩豚丼  <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">新メニュー</div>			ごはん 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			ごはん おふのみそ汁 赤魚の野菜あんかけ(焼き)  <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">新メニュー</div>			ごはん 元気肉じゃが 梅おかかサラダ		
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	63 g		(黄) 精白米	70 g		(黄) 精白米	70 g		(黄) 精白米	70 g	
(黄) 麦	7 g		(赤) 豚肉スライス	17 g		(赤) (冷) 油揚げ	9 g		(赤) 豚肉スライス	26 g	
(赤) (冷) 豆腐	17 g		(赤) (冷) 油揚げ	4 g		(緑) 玉ねぎ	30 g		(黄) じゃがいも	43 g	
(黄) 色紙切こんにやく	13 g		(緑) 玉ねぎ	26 g		(緑) えのきたけ	9 g		(緑) 玉ねぎ	43 g	
(緑) えのきたけ	7 g		(緑) しめじ	7 g		(黄) 切り麩	2 g		(緑) 人参	13 g	
(緑) 玉ねぎ	21 g		(緑) 人参	9 g		(緑) 青ねぎ	4 g		(緑) しめじ	9 g	
(緑) 人参	9 g		(緑) 青ねぎ	4 g		(赤) 中辛みそ	6 g		(黄) 突きこんにやく	17 g	
(緑) しょうが	0.68 g		(赤) 豆乳	13 g		(赤) 中辛みそ	6 g		(緑) にら	7 g	
(緑) 青ねぎ	4.3 g		(赤) 中辛みそ	6 g		(赤) こうじみそ	1 g		(緑) おろしにんにく	0.4 g	
濃口しょうゆ	2 g		(赤) こうじみそ	1 g		削り節	1 g		(黄) 三温糖	2.6 g	
淡口しょうゆ	2.6 g		煮干	2.1 g		煮干	1 g		濃口しょうゆ	6.1 g	
だし昆布	0.9 g		水	72 g		水	89 g		コチュジャン	0.85 g	
削り節	1.7 g		(赤) 鯖のたまり醤油漬け(50g)	1 こ		(赤) 赤魚(アラスカめぬけ)(50g)	1 切		(黄) 白いりごま	1.7 g	
水	81 g		(緑) ほうれん草	9 g		(緑) 玉ねぎ	7.7 g		水	22 g	
(赤) 豚肉厚めスライス	38 g		(緑) 緑豆もやし	17 g		(緑) 人参	4.3 g		(緑) キヤベツ	21 g	
(緑) 玉ねぎ	30 g		(緑) 人参	3 g		(黄) ピーマン	4.3 g		(緑) きゅうり	6 g	
(緑) 青ねぎ	4 g		(黄) 白いりごま	0.5 g		(黄) 上白糖	1.7 g		(緑) 人参	4 g	
(緑) 緑豆もやし	9 g		(黄) 白すりごま	0.5 g		濃口しょうゆ	1.6 g		(赤) 鶏ささみ水煮	4 g	
(緑) しょうが	1.3 g		(黄) 三温糖	0.3 g		酢	1.3 g		(赤) 花かつお	0.8 g	
(緑) おろしにんにく	0.4 g		濃口しょうゆ	1.5 g		(黄) でんぷん	0.3 g		(黄) 三温糖	0.8 g	
酒	0.9 g		みりん	0.2 g		水	6 g		淡口しょうゆ	0.5 g	
みりん	0.9 g								(緑) 梅肉	1.0 g	
塩	0.4 g										
こしょう	0.02 g										
レモン汁	0.2 g										
(黄) ごま油	0.3 g										
(黄) 白いりごま	0.4 g										
(黄) でんぷん	0.5 g										
水	17 g										

城陽市の青ねぎを使用！

和食を楽しむ献立



城陽市の青ねぎを使用！

城陽市の梅・玉ねぎを使用！



精白米は城陽産ヒノヒカリ等を使用しています。