



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

NO 1

城陽市立学校給食センター 小学校

7月1日(水)				7月2日(木)				7月3日(金)				7月6日(月)			
ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 モウカサメの竜田揚げ きゅうりのごまあえ 城陽市の青ねぎを使用！				ごはん 牛乳 沢煮椀 鶏肉のみそ焼き 土佐和え 城陽市の青ねぎ・にんじんを使用！				麦ごはん 牛乳 玉ねぎとわかめのスープ プルコギ丼 オレンジゼリー 城陽市の青ねぎ・にんじんを使用！				味付けパン 牛乳 マカロニのトマトソース煮 海藻サラダ			
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		80	g	(黄) 精白米		80	g	(黄) 精白米		72	g	(黄) 味付けパン		1	こ
(赤) 牛乳		1	本	(赤) 牛乳		1	本	(黄) 麦		8	g	(赤) 牛乳		1	本
(赤) 鶏肉		9	g	(赤) 豚肉スライス		14	g	(赤) 牛乳		1	本	(黄) マカロニ・ツイスト		9	g
(緑) とうがん		19	g	(緑) 人参		9	g	(赤) 鶏肉		13	g	(赤) 鶏肉		26	g
(赤) (冷)油揚げ		9	g	(緑) ごぼう		14	g	(赤) 干しわかめ		1	g	(緑) 玉ねぎ		37	g
(緑) 人参		9	g	(緑) 大根		19	g	(緑) 玉ねぎ		37	g	(緑) 人参		19	g
(緑) 玉ねぎ		20	g	(緑) 青ねぎ		5	g	(緑) 人参		9	g	(緑) パセリ		0.05	g
(緑) 青ねぎ		5	g	(黄) 突きこんにゃく		14	g	(緑) 青ねぎ		5	g	トマトケチャップ		11.2	g
(赤) 中辛みそ		6.5	g	淡口しょうゆ		2.3	g	冷凍ブイヨン(チキン)		5.6	g	(黄) 小麦粉		1.1	g
(赤) こうじみそ		1.3	g	濃口しょうゆ		0.9	g	淡口しょうゆ		4.7	g	ウスターソース		1.1	g
削り節		2.3	g	酒		0.9	g	こしょう		0.02	g	冷凍ブイヨン(チキン)		5.6	g
水		98	g	塩		0.3	g	酢		0.5	g	トマトピューレ		3	g
(赤) モウカサメ竜田揚げ		1	こ	こしょう		0.01	g	水		88	g	(緑) トマトペースト		1.1	g
(40g)				削り節		2	g	(赤) 牛肉スライス		23	g	(緑) トマト水煮		7.4	g
(黄) 米油(揚げ油)		5	g	水		98	g	(緑) おろしにんにく		0.1	g	塩		0.2	g
(緑) きゅうり		14	g	(赤) 鶏もも皮つき(60g)		1	こ	(緑) しょうが		0.3	g	こしょう		0.02	g
(緑) キャベツ		11	g	(緑) しょうが		0.5	g	(緑) 玉ねぎ		28	g	水		56	g
(緑) 人参		5	g	(緑) 酒		1.5	g	(緑) キャベツ		28	g	(赤) 芽ひじき		0.2	g
(黄) 白いりごま		0.5	g	(赤) 中辛みそ		3	g	(緑) 緑豆もやし		13	g	海藻ミックス		0.3	g
(黄) 白すりごま		0.5	g	濃口しょうゆ		0.5	g	(緑) 青ねぎ		4	g	(緑) 大根		17	g
(黄) 三温糖		0.2	g	酒		1.5	g	(黄) 三温糖		1.6	g	(赤) ツナ(ノンオイル)		7	g
濃口しょうゆ		1.6	g	(黄) 三温糖		2.5	g	濃口しょうゆ		2.1	g	(緑) 人参		5	g
				(緑) 青ねぎ		2	g	(赤) 赤みそ		3.7	g	(緑) (冷)ホールコーン		5	g
				トウバンジャン		0.02	g	アップルソース		1.9	g	酢		1.1	g
				(緑) こまつな		6	g	(黄) 白いりごま		1.3	g	濃口しょうゆ		1.1	g
				(緑) キャベツ		14	g	トウバンジャン		0.02	g	淡口しょうゆ		0.3	g
				(緑) 人参		3	g	プチドリッブ		0.3	g	(黄) 三温糖		0.7	g
				(赤) 花かつお		0.5	g	(黄) オレンジゼリー		1	こ	(黄) 米油		0.5	g
				(黄) 三温糖		0.3	g	(50g)							
				濃口しょうゆ		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)	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)
	580	26.5	18.2		598	27.9	18.7		567	22.7	13.5		592	24.9	17.1
7月7日(火)				7月8日(水)				7月9日(木)				7月10日(金)			
とうもろこしごはん 牛乳 七夕汁 とびうおのさっぱりソース セレクトデザート 七夕献立				ごはん 牛乳 夏豚汁 さばのそぼろ丼				ピタパン 牛乳 野菜スープ お豆とおからのドライカレー スライスチーズ 新メニュー				ごはん 牛乳 みそワタンスープ 鶏肉の唐揚げ 梅ソースがけ			
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		76	g	(黄) 精白米		80	g	(黄) ピタパン		1	こ	(黄) 精白米		80	g
(緑) (冷)ホールコーン		10	g	(赤) 牛乳		1	本	(赤) 牛乳		1	本	(赤) 牛乳		1	本
塩		0.5	g	(赤) 豚肉スライス		13	g	(赤) ショルダーベーコン		12	g	(黄) ワンタン		5	g
(赤) 牛乳		1	本	(緑) とうがん		14	g	(緑) 玉ねぎ		33	g	(赤) 豚肉スライス		9	g
(赤) 鶏肉		9	g	(緑) かぼちゃ		19	g	(黄) じゃがいも		23	g	(緑) 人参		9	g
(緑) オクラ		7	g	(緑) 人参		9	g	(緑) 人参		9	g	(緑) キャベツ		19	g
(黄) ビーフン		3	g	(緑) 青ねぎ		5	g	(緑) みずな		4	g	(緑) 緑豆もやし		14	g
(緑) 干しいたけ		0.5	g	(赤) (冷)油揚げ		7	g	冷凍ブイヨン(チキン)		5.6	g	(緑) (冷)ホールコーン		6	g
(緑) 人参		9	g	(赤) 中辛みそ		6.5	g	淡口しょうゆ		2.8	g	(緑) 青ねぎ		5	g
(緑) 玉ねぎ		28	g	(赤) こうじみそ		1.2	g	塩		0.1	g	(赤) 中辛みそ		7.4	g
淡口しょうゆ		4.7	g	煮干		2.3	g	こしょう		0.02	g	(赤) 白みそ		0.3	g
みりん		0.3	g	水		98	g	ガーリック		0.02	g	冷凍ブイヨン(チキン)		4.7	g
塩		0.3	g	(赤) さば水煮		21	g	水		93	g	水		93	g
削り節		2.5	g	酒		0.9	g	(赤) 豚肉ミンチ		31	g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)		48	g
水		104	g	(黄) 米油		0.2	g	(赤) ひき割り大豆(蒸し)		9	g	酒		1	g
(赤) 粉付とびうお無塩		1	枚	濃口しょうゆ		2.6	g	(赤) おから(生)		7	g	塩		0.15	g
(フィレ・30g)				(黄) 三温糖		2.1	g	水		9	g	こしょう		0.02	g
(黄) 米油(揚げ油)		3	g	(緑) 人参		9	g	(黄) 米油		0.9	g	(黄) でんぷん		8.5	g
(緑) しょうが		0.3	g	(緑) 干しいたけ		0.5	g	(緑) 玉ねぎ		37	g	(黄) 米油(揚げ油)		5	g
(緑) 青ねぎ		2	g	(赤) かまぼこ(ピンク)		9	g	(緑) 人参		9	g	白ワイン		2	g
(緑) パプリカ(赤)		3	g	(緑) (冷)三度豆		5	g	ウスターソース		5.5	g	(緑) 梅ペースト		2.5	g
(緑) パプリカ(黄)		3	g	水		5	g	トマトケチャップ		3.3	g	淡口しょうゆ		2	g
(黄) ごま油		0.5	g	城陽市の青ねぎを使用！				カレー粉		0.5	g	みりん		1	g
(黄) 上白糖		2	g	保存食を見直そう				塩		0.1	g	(黄) 上白糖		2	g
濃口しょうゆ		3	g	7日 城陽市の にんじんを使用！				ガーリック		0.05	g	(黄) でんぷん		0.4	g
酢		2.5	g					冷凍ブイヨン(チキン)		1.9	g	水		5.2	g
水		4	g					(赤) スライスチーズ		1	枚	城陽市のにんじん・ 青ねぎ・梅を使用！			
(黄) パインゼリー(50g)		1	こ					(20g)							
(黄) フレンズクレープ		1	こ					ポケットのような形のピタパ ンにドライカレーとスライス チーズを入れて食べよう！							
(いちご・30g)															
パインゼリー															
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)
	554	23.0	13.0		542	24.4	14.3		552	28.0	25.0		675	24.6	24.4
いちごクレープ															
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)
	610	23.6	17.7												

精白米は城陽産・山城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♪



7月

よていこんだて表

NO 2

城陽市立学校給食センター 小学校

7月13日(月)				7月14日(火)				7月15日(水)				7月16日(木)			
黒糖パン 牛乳 万願寺唐辛子と じゃがいものシチュー とうもろこしグラタン				ごはん 牛乳 もずくと卵のスープ ゴーヤチャンプルー 城陽市の青ねぎを使用！				ごはん 牛乳 中華スープ 酢豚 城陽市のにんじんを使用！				ごはん 牛乳 夏野菜カレー キラ星ポンチ 城陽市のにんじんを使用！			
新メニュー															
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)	黒糖パン	1	こ	(黄)	精白米	80	g	(黄)	精白米	80	g	(黄)	アルファ化米	64	g
(赤)	牛乳	1	本	(赤)	牛乳	1	本	(赤)	牛乳	1	本	(赤)	牛乳	1	本
(赤)	豚肉スライス	21	g	(赤)	もずく(冷凍)	7	g	(赤)	鶏肉	17	g	(赤)	豚肉ミンチ	26	g
(緑)	万願寺唐辛子	7	g	(赤)	鶏肉	13	g	(緑)	玉ねぎ	19	g		塩	0.1	g
(黄)	じゃがいも	28	g	(赤)	冷凍液卵	19	g	(緑)	人参	9	g		こしょう	0.01	g
(緑)	玉ねぎ	33	g	(緑)	玉ねぎ	23	g	(緑)	緑豆もやし	14	g		カレー粉	0.1	g
(緑)	人参	19	g	(緑)	人参	9	g	(緑)	干しいたけ	0.5	g		ローレル	0.03	g
	塩	0.1	g	(緑)	青ねぎ	5	g	(緑)	チンゲンサイ	14	g	(緑)	セロリ	5	g
	こしょう	0.02	g		冷凍ブイヨン(チキン)	6.5	g		塩	0.3	g	(緑)	しょうが	0.5	g
	赤ワイン	0.7	g		淡口しょうゆ	2.5	g		こしょう	0.02	g	(緑)	おろしにんにく	0.3	g
	アレルゲンフリーハヤシフレーク	10.2	g		塩	0.2	g		淡口しょうゆ	3.5	g	(緑)	かぼちゃ	28	g
	トマトピューレ	2.3	g		こしょう	0.01	g	(黄)	ごま油	0.2	g	(緑)	玉ねぎ	28	g
	トマトケチャップ	1.6	g	(黄)	でんぷん	0.5	g		冷凍ブイヨン(チキン)	5.6	g	(緑)	人参	14	g
	水	56	g		水	93	g		水	88	g	(緑)	なす	19	g
(黄)	とうもろこしグラタン	1	こ	(赤)	(冷)絹厚揚げ	28	g	(赤)	豚肉角切り	38	g		アレルゲンフリーカレーフレーク	14.4	g
	(40g)			(赤)	豚肉厚めスライス	17	g		ジンジャー	0.02	g		トマトケチャップ	0.9	g
万願寺唐辛子 京野菜の一つで、京都府舞鶴市にある万願寺地区で生まれました。 唐辛子の仲間ですが、辛くなく、ほんのり甘みがあります♪				(緑)	人参	9	g		ガーリック	0.02	g		ガラムマサラ	0.02	g
				(緑)	ゴーヤ	11	g		淡口しょうゆ	1	g		ウスターソース	1	g
				(赤)	花かつお	0.2	g	(黄)	米粉	6	g		水	74	g
					塩	0.1	g	(黄)	米油(揚げ油)	4	g	(黄)	新カクテルゼリー	16	g
					こしょう	0.01	g	(緑)	人参	8	g	(緑)	みかん缶	16	g
					淡口しょうゆ	2.1	g	(緑)	玉ねぎ	25	g	(緑)	パイン缶	16	g
				(黄)	ごま油	0.6	g	(緑)	たけのこ水煮	5	g	(黄)	星型ナタデココ	16	g
				(黄)	でんぷん	0.6	g	(緑)	ピーマン	8	g	*1学期給食終了* 夏休みも元気にすごして くださいね！			
					水	7	g		酢	1.2	g				
												(黄)	三温糖	1.2	g
									トマトケチャップ	2.2	g				
									濃口しょうゆ	2.6	g				
								(黄)	でんぷん	0.9	g				
									水	16	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)	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)
	687	21.8	25.7		543	24.7	16.6		590	25.7	17.6		594	16.8	17.6