



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1日(水)				7月3日(金)				7月8日(水)				7月10日(金)			
ごはん 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				麦ごはん 玉ねぎとわかめのスープ プルコギ丼 オレンジゼリー				ごはん 夏豚汁 さばのそぼろ丼				ごはん みそワタンスープ 鶏肉の唐揚げ 梅ソースがけ			
城陽市の青ねぎを使用！				城陽市のにんじん・青ねぎを使用！				城陽市の青ねぎを使用！				城陽市のにんじん・青ねぎ・梅を使用！			
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	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	70 g	(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) 精白米	70 g	(黄) 精白米	70 g	(黄) 精白米	70 g
(赤) 鶏肉	9 g	(黄) 麦	7 g	(赤) 豚肉スライス	12 g	(赤) 豚肉スライス	12 g	(赤) 鶏肉	9 g	(赤) 鶏肉	9 g	(赤) 鶏肉	9 g	(赤) 鶏肉	9 g
(緑) とうがん	17 g	(赤) 鶏肉	12 g	(緑) とうがん	13 g	(赤) 鶏肉	12 g	(赤) とうがん	17 g	(赤) とうがん	17 g	(赤) とうがん	17 g	(赤) とうがん	17 g
(赤) (冷)油揚げ	9 g	(赤) 干しわかめ	0.7 g	(緑) かぼちゃ	17 g	(赤) 干しわかめ	0.7 g	(緑) かぼちゃ	17 g	(赤) 干しわかめ	0.7 g	(赤) 干しわかめ	0.7 g	(赤) 干しわかめ	0.7 g
(緑) 人参	9 g	(緑) 玉ねぎ	34 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 玉ねぎ	34 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	9 g
(緑) 玉ねぎ	19 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(緑) 青ねぎ	4 g
(緑) 青ねぎ	4 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(赤) (冷)油揚げ	7 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(赤) (冷)油揚げ	7 g	(赤) (冷)油揚げ	7 g	(赤) (冷)油揚げ	7 g	(赤) (冷)油揚げ	7 g
(赤) 中辛みそ	6 g	冷凍ブイヨン(チキン)	5 g	(赤) 中辛みそ	6 g	冷凍ブイヨン(チキン)	5 g	(赤) 中辛みそ	6 g	(赤) 中辛みそ	6 g	(赤) 中辛みそ	6 g	(赤) 中辛みそ	6 g
(赤) こうじみそ	1.2 g	淡口しょうゆ	4.3 g	(赤) こうじみそ	1.1 g	淡口しょうゆ	4.3 g	(赤) こうじみそ	1.1 g	(赤) こうじみそ	1.1 g	(赤) こうじみそ	1.1 g	(赤) こうじみそ	1.1 g
削り節	2 g	こしょう	0.02 g	(赤) 煮干	2.1 g	こしょう	0.02 g	(赤) 煮干	2.1 g	(赤) 煮干	2.1 g	(赤) 煮干	2.1 g	(赤) 煮干	2.1 g
水	89 g	酢	0.4 g	水	89 g	酢	0.4 g	水	89 g	水	89 g	水	89 g	水	89 g
(赤) モウカサメ竜田揚げ(40g)	1 こ	水	81 g	(赤) さば水煮	20 g	水	81 g	(赤) さば水煮	20 g	(赤) さば水煮	20 g	(赤) さば水煮	20 g	(赤) さば水煮	20 g
(黄) 米油(揚げ油)	4 g	(赤) 牛肉スライス	21 g	酒	0.9 g	(赤) 牛肉スライス	21 g	酒	0.9 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	41 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	41 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	41 g
(緑) きゅうり	13 g	(緑) おろしにんにく	0.1 g	(黄) 米油	0.2 g	(緑) おろしにんにく	0.1 g	(黄) 米油	0.2 g	酒	0.9 g	酒	0.9 g	酒	0.9 g
(緑) キャベツ	10 g	(緑) しょうが	0.3 g	(黄) 濃口しょうゆ	2.4 g	(緑) しょうが	0.3 g	(黄) 濃口しょうゆ	2.4 g	塩	0.1 g	塩	0.1 g	塩	0.1 g
(緑) 人参	4 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(黄) 三温糖	1.9 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(黄) 三温糖	1.9 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g
(黄) 白いりごま	0.4 g	(緑) キャベツ	26 g	(緑) 人参	9 g	(緑) キャベツ	26 g	(緑) 人参	9 g	(黄) でんぷん	7 g	(黄) でんぷん	7 g	(黄) でんぷん	7 g
(黄) 白すりごま	0.4 g	(緑) 緑豆もやし	12 g	(緑) 干しいたけ	0.4 g	(緑) 緑豆もやし	12 g	(緑) 干しいたけ	0.4 g	(黄) 米油(揚げ油)	4 g	(黄) 米油(揚げ油)	4 g	(黄) 米油(揚げ油)	4 g
(黄) 三温糖	0.2 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(赤) かまぼこ(ピンク)	9 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(赤) かまぼこ(ピンク)	9 g	白ワイン	1.7 g	白ワイン	1.7 g	白ワイン	1.7 g
濃口しょうゆ	1.5 g	(黄) 三温糖	1.5 g	(緑) (冷)三度豆	4 g	(黄) 三温糖	1.5 g	(緑) (冷)三度豆	4 g	(緑) 梅ペースト	2.1 g	(緑) 梅ペースト	2.1 g	(緑) 梅ペースト	2.1 g
		濃口しょうゆ	1.9 g	水	4 g	濃口しょうゆ	1.9 g	水	4 g	淡口しょうゆ	1.7 g	淡口しょうゆ	1.7 g	淡口しょうゆ	1.7 g
		(赤) 赤みそ	3.4 g			(赤) 赤みそ	3.4 g			みりん	0.9 g	みりん	0.9 g	みりん	0.9 g
		アップルソース	1.7 g			アップルソース	1.7 g			(黄) 上白糖	1.7 g	(黄) 上白糖	1.7 g	(黄) 上白糖	1.7 g
		(黄) 白いりごま	1.2 g			(黄) 白いりごま	1.2 g			(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g
		トウバンジャン	0.02 g			トウバンジャン	0.02 g			水	4 g	水	4 g	水	4 g
		プチドリッパ	0.3 g			プチドリッパ	0.3 g								
		(黄) オレンジゼリー (50g)	1 こ			(黄) オレンジゼリー (50g)	1 こ								
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♪				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♪				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♪				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♪			
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)
	408	18.4	9.5		397	14.3	9.1		370	15.9	9.9		478	15.3	14.2

給食最終日！

精白米は城陽産・山城産ヒノヒカリ等を使用しています。