



# 8・9月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

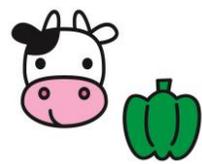
8月30日(火)				8月31日(水)				9月1日(木)				9月2日(金)				9月5日(月)			
ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツ白玉  <b>城陽市のかぼちゃ・なすを使用!</b>				ごはん 牛乳 元気肉じゃが もやしのナムル  <b>城陽市のじゃがいもを使用!</b>				ごはん 牛乳 春雨スープ 回鍋肉  <b>9月1日は「防災の日」!</b> 大雨や地震など、災害はいつ起こるかわかりません。食料と水は必要な量を準備しておきたいものです。家にある備蓄食品・水や缶詰類の賞味期限を確認し、必要に応じて入れ替えをしましょう。温めなくても食べられるものがあると便利です。 				ごはん 牛乳 夏豚汁 さけの塩焼き 梅干し 手巻きのり  <b>NEW!</b> <b>城陽市のとうがん・かぼちゃ・梅干しを使用!</b>  <b>手をキレイに洗ってから食事をしましょう!好きな具をごはんに入れて、のりで巻いて食べましょう!</b> 				ココア揚げパン 牛乳 ラビオリのトマト煮 シャキシャキツナサラダ  <b>NEW!</b>			
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	食品名	1人分量	食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 小型パン	1 こ	(黄) 精白米	100 g	(黄) 小型パン	1 こ	(黄) 精白米	100 g	(黄) 小型パン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉ミンチ	36 g	(赤) 豚肉スライス	46 g	(赤) 鶏肉	24 g	(赤) 鶏肉	24 g	(赤) 豚肉スライス	18 g	(赤) 豚肉スライス	18 g	(赤) 豚肉スライス	18 g	(赤) 豚肉	26 g	(赤) ショルダーベーコン	16 g	(赤) ショルダーベーコン	16 g
塩	0.06 g	(黄) じゃが芋	65 g	(黄) 緑豆はるさめ	5 g	(黄) 緑豆はるさめ	5 g	(緑) とうがん	18 g	(緑) とうがん	18 g	(緑) とうがん	18 g	(赤) 脱脂粉乳	4.5 g	(赤) 脱脂粉乳	4.5 g	(赤) 脱脂粉乳	4.5 g
こしょう	0.01 g	(緑) 玉ねぎ	65 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) かぼちゃ	24 g	(緑) かぼちゃ	24 g	(緑) かぼちゃ	24 g	(黄) 三温糖	15 g	(黄) 三温糖	15 g	(黄) 三温糖	15 g
カレー粉	0.18 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(黄) 米油 (揚げ油)	6 g	(黄) 米油 (揚げ油)	6 g	(黄) 米油 (揚げ油)	6 g
ローレル	0.04 g	(黄) 突きこんにやく	26 g	(緑) キヤベツ	18 g	(緑) キヤベツ	18 g	(赤) 青ねぎ	6 g	(赤) 青ねぎ	6 g	(赤) 青ねぎ	6 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本
(緑) セロリ	6 g	(緑) にら	10.4 g	(緑) にら	6 g	(緑) にら	6 g	(赤) (冷) 油揚げ	9.6 g	(赤) (冷) 油揚げ	9.6 g	(赤) (冷) 油揚げ	9.6 g	(赤) 鶏肉	26 g	(赤) 鶏肉	26 g	(赤) 鶏肉	26 g
(緑) しょうが	0.6 g	(緑) おろしにんにく	0.7 g	(緑) しょうが	0.6 g	(緑) しょうが	0.6 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) ショルダーベーコン	16 g	(赤) ショルダーベーコン	16 g	(赤) ショルダーベーコン	16 g
(緑) おろしにんにく	0.36 g	(黄) 三温糖	3.9 g	(緑) 濃口しょうゆ	0.6 g	(緑) 濃口しょうゆ	0.6 g	(赤) こうじみそ	1.8 g	(赤) こうじみそ	1.8 g	(赤) こうじみそ	1.8 g	(緑) 玉ねぎ	52 g	(緑) 玉ねぎ	52 g	(緑) 玉ねぎ	52 g
(緑) かぼちゃ	36 g	濃口しょうゆ	9.4 g	淡口しょうゆ	4.8 g	淡口しょうゆ	4.8 g	煮干	2.6 g	煮干	2.6 g	煮干	2.6 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	20 g
(緑) 玉ねぎ	36 g	コチュジャン	1.3 g	塩	0.2 g	塩	0.2 g	水	126 g	水	126 g	水	126 g	(黄) ラビオリ	33 g	(黄) ラビオリ	33 g	(黄) ラビオリ	33 g
(緑) 人参	18 g	(黄) 白いりごま	2.6 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	(赤) さけ一汐 (50g)	1 切	(赤) さけ一汐 (50g)	1 切	(赤) さけ一汐 (50g)	1 切	(緑) パセリ	0.7 g	(緑) パセリ	0.7 g	(緑) パセリ	0.7 g
(緑) なす	24 g	水	26 g	(黄) ごま油	0.6 g	(黄) ごま油	0.6 g	(赤) 梅干し (小梅)	1 こ	(赤) 梅干し (小梅)	1 こ	(赤) 梅干し (小梅)	1 こ	(赤) トマト水煮	15.6 g	(赤) トマト水煮	15.6 g	(赤) トマト水煮	15.6 g
アレルギーフリーカレーフレーク	19.2 g	(赤) ちくわ	10 g	(赤) 削り節	3.6 g	(赤) 削り節	3.6 g	(赤) 手巻きのり (5枚)	1 袋	(赤) 手巻きのり (5枚)	1 袋	(赤) 手巻きのり (5枚)	1 袋	(赤) トマトケチャップ	10.4 g	(赤) トマトケチャップ	10.4 g	(赤) トマトケチャップ	10.4 g
トマトケチャップ	1.2 g	(緑) 緑豆もやし	39 g	水	120 g	水	120 g						(赤) トマトピューレ	6.5 g	(赤) トマトピューレ	6.5 g	(赤) トマトピューレ	6.5 g	
ガラムマサラ	0.02 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 豚肉厚めスライス	56 g	(赤) 豚肉厚めスライス	56 g						(黄) 小麦粉 (焙煎)	1.2 g	(黄) 小麦粉 (焙煎)	1.2 g	(黄) 小麦粉 (焙煎)	1.2 g	
ウスターソース	1.32 g	(緑) 人参	13 g	(緑) キヤベツ	42 g	(緑) キヤベツ	42 g						ウスターソース	1.6 g	ウスターソース	1.6 g	ウスターソース	1.6 g	
水	102 g	濃口しょうゆ	3 g	(緑) 玉ねぎ	42 g	(緑) 玉ねぎ	42 g						冷凍ブイヨン (特)	9.1 g	冷凍ブイヨン (特)	9.1 g	冷凍ブイヨン (特)	9.1 g	
(緑) りんご缶	20 g	みりん	0.5 g	(緑) ピーマン	4.2 g	(緑) ピーマン	4.2 g						塩	0.2 g	塩	0.2 g	塩	0.2 g	
(緑) みかん缶	26 g	酒	0.3 g	(黄) 三温糖	0.7 g	(黄) 三温糖	0.7 g						こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g	
(緑) 黄桃缶	20 g	(黄) 三温糖	0.5 g	濃口しょうゆ	2.1 g	濃口しょうゆ	2.1 g						水	65 g	水	65 g	水	65 g	
(黄) 白玉だんご	26 g	(黄) 米油	0.7 g	ガーリック	0.01 g	ガーリック	0.01 g						(赤) ツナ (ノンオイル)	14 g	(赤) ツナ (ノンオイル)	14 g	(赤) ツナ (ノンオイル)	14 g	
				みりん	0.7 g	みりん	0.7 g						(緑) 人参	4 g	(緑) 人参	4 g	(緑) 人参	4 g	
				(赤) 赤みそ	4.2 g	(赤) 赤みそ	4.2 g						(緑) 玉ねぎ	8 g	(緑) 玉ねぎ	8 g	(緑) 玉ねぎ	8 g	
				(黄) プチドリッパ	0.42 g	(黄) プチドリッパ	0.42 g						(緑) きゅうり	8 g	(緑) きゅうり	8 g	(緑) きゅうり	8 g	
													(緑) キヤベツ	30 g	(緑) キヤベツ	30 g	(緑) キヤベツ	30 g	
													(黄) ノンエッグマヨネーズ	7.1 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	7.1 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	7.1 g	
													塩	0.1 g	塩	0.1 g	塩	0.1 g	
													こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	792	22.6	21.5		693	28	15.9		689	35.2	16.8		663	35.3	17		828	34	30.1
9月6日(火)				9月7日(水)				9月8日(木)				9月9日(金)				9月12日(月)			
ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 いわしのしょうが煮 冷凍みかん  <b>NEW!</b>				ごはん 牛乳 中華スープ 家常豆腐  <b>NEW!</b>				ごはん (減量) 牛乳 すまし汁 (白玉麩) 鶏肉のレモン塩こうじ焼き きゅうりのごまあえ  <b>十五夜献立</b>				菜めし (減量) 牛乳 月見汁 里芋のそぼろ煮 十五夜デザート  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				パーガーパン 牛乳 ABCスープ かぼちゃひき肉フライ ポイルキャベツ (ケチャップ味)			
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	食品名	1人分量	食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	90 g	(黄) 精白米	90 g	(黄) 精白米	90 g	(黄) パーガーパン	1 こ	(黄) 精白米	100 g	(黄) パーガーパン	1 こ	(黄) 精白米	100 g	(黄) パーガーパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	12 g	(赤) 鶏肉	24 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 鶏肉ミンチ	18 g	(赤) ショルダーベーコン	13 g	(赤) 鶏肉	12 g	(赤) ショルダーベーコン	13 g	(赤) ショルダーベーコン	13 g	(赤) ショルダーベーコン	13 g
(緑) とうがん	30 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(黄) 白玉麩	1.2 g	(黄) 白玉麩	1.2 g	(黄) (冷) 油揚げ	6 g	(黄) ABCマカロニ	6 g	(赤) とうがん	30 g	(黄) ABCマカロニ	6 g	(赤) とうがん	30 g	(赤) とうがん	30 g
(赤) (冷) 油揚げ	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 玉ねぎ	36 g	(緑) 玉ねぎ	36 g	(赤) (冷) 油揚げ	6 g	(赤) 人参	13 g	(赤) (冷) 油揚げ	12 g	(赤) 人参	13 g	(赤) (冷) 油揚げ	6 g	(赤) 人参	13 g
(緑) 人参	12 g	(緑) 緑豆もやし	18 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(赤) 玉ねぎ	24 g	(赤) 玉ねぎ	13 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 玉ねぎ	44 g	(赤) 玉ねぎ	13 g	(赤) 玉ねぎ	44 g
(緑) 玉ねぎ	26 g	(緑) 干ししいたけ	0.6 g	(緑) えのきたけ	10 g	(緑) えのきたけ	10 g	(赤) とうがん	24 g	(赤) 玉ねぎ	44 g	(赤) 玉ねぎ	26 g	(赤) (冷) ホールコーン	13 g	(赤) 玉ねぎ	26 g	(赤) (冷) ホールコーン	13 g
(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) チンゲンサイ	18 g	(赤) 塩	0.1 g	(赤) 塩	0.1 g	(赤) 人参	12 g	(赤) 玉ねぎ	44 g	(赤) 青ねぎ	6 g	(赤) キヤベツ	19 g	(赤) 青ねぎ	6 g	(赤) キヤベツ	19 g
(赤) こうじみそ	1.4 g	塩	0.4 g	濃口しょうゆ	6 g	濃口しょうゆ	6 g	(赤) 青ねぎ	6 g	(赤) キヤベツ	19 g	(赤) 白玉団子 (汁用)	24 g	冷凍ブイヨン (特)	6.3 g	(赤) 白玉団子 (汁用)	24 g	冷凍ブイヨン (特)	6.3 g
削り節	3.6 g	こしょう	0.02 g	淡口しょうゆ	6 g	淡口しょうゆ	6 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	淡口しょうゆ	6 g	塩	0.5 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g
水	126 g	淡口しょうゆ	4.6 g	だし昆布	1 g	だし昆布	1 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	塩	0.3 g	こしょう	0.03 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	(赤) こうじみそ	1.4 g
(赤) いわしのしょうが煮 (50g)	1 こ	(黄) ごま油	0.2 g	削り節	2.6 g	削り節	2.6 g	(赤) 削り節	3.6 g	(赤) 削り節	3.6 g	水	0.6 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 削り節	3.6 g	(赤) 削り節	3.6 g
(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	冷凍ブイヨン (特)	8.4 g	水	144 g	水	144 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	だし昆布	0.6 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
酒	1.2 g	水	120 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	削り節	1.8 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
淡口しょうゆ	1 g	(赤) 絹厚揚げ (冷凍)	39 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	水	114 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(赤) 鶏肉ミンチ	18 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
(緑) 玉ねぎ	23 g	(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(黄) (冷) 里芋	48 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
(赤) 人参	13 g	(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(赤) 里芋	48 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
(赤) おろしにんにく	0.3 g	(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(赤) 里芋	48 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
(赤) たけのこ水煮	17 g	(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(赤) 里芋	48 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
(赤) 赤みそ	2.9 g	(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(赤) 里芋	48 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
(黄) 三温糖	1.3 g	(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(赤) 里芋	48 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
オイスターソース	1.2 g	(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(赤) 里芋	48 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
トウバンジャン	0.09 g	(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(赤) 里芋	48 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
濃口しょうゆ	2.5 g	(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(赤) 里芋	48 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
でんぷん	1.2 g	(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(赤) 里芋	48 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
水	6.5 g	(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(赤) 里芋	48 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
		(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g	(赤) 里芋	48 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(赤) 水	126 g	(赤) 水	126 g
		(赤) 豚肉スライス	23 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮つき (70													



# 9月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

9月13日(火)				9月14日(水)				9月15日(木)				9月16日(金)				9月20日(火)				9月21日(水)																																																																																																																														
わかめごはん(減量) 牛乳 沖縄そば 豚の角煮 野菜のごまドレッシング和え				ごはん 牛乳 うすくず汁 牛肉とごぼうの土佐煮				しょうゆごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 さんまの揚げ煮 <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				麦ごはん 牛乳 ふわふわ卵スープ タコライス スライスチーズ				ごはん 牛乳 豆のオリンピックカレー フルーツ杏仁 <b>城陽市のじゃがいもを使用!</b>				ごはん(減量) 牛乳 キャベツのみそ汁 さばの塩焼き 小松菜のごま和え <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>																																																																																																																														
<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>																																																																																																																														
(黄) 精白米 90 g	(赤) たきこみわかめ 1.7 g	(赤) 牛乳 1 本	(黄) ちゃんぽん麺 48 g	(赤) かまぼこ 18 g	(赤) 人参 14 g	(緑) 緑豆もやし 22 g	(緑) 青ねぎ 7 g	冷凍フイオン(特) 2.9 g	削り節 1.4 g	だし昆布 0.7 g	酒 2.9 g	淡口しょうゆ 2.9 g	塩 0.07 g	こしょう 0.04 g	水 114 g	(赤) 豚の角煮 65 g	(緑) ほうれん草 12 g	(緑) キャベツ 29 g	(緑) (冷)ホールコーン 12 g	(赤) ちりめんじゃこ 4 g	(黄) 白いりごま 2.3 g	(黄) 三温糖 0.6 g	濃口しょうゆ 2.3 g	(黄) 米油 2.3 g	(黄) 精白米 100 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) (冷)豆腐 30 g	(緑) 人参 12 g	(緑) えのきたけ 8 g	(赤) しめじ 8 g	(赤) かまぼこ 12 g	(緑) 青ねぎ 6 g	淡口しょうゆ 7 g	塩 0.07 g	みりん 0.6 g	(黄) でんぷん 1.0 g	削り節 2.9 g	だし昆布 0.7 g	水 132 g	(赤) 牛肉スライス 24 g	(緑) ごぼう 18 g	(緑) 人参 12 g	(緑) ピーマン 3.6 g	(黄) 糸こんにやく 7.2 g	(赤) 花かつお 0.8 g	(黄) 三温糖 1.7 g	みりん 0.7 g	酒 0.7 g	濃口しょうゆ 3.6 g	(黄) 米油 0.6 g	水 12 g	(黄) 精白米 90 g	(赤) 濃口しょうゆ 2.5 g	酒 1.4 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) (冷)油揚げ 8 g	(赤) 豚肉スライス 18 g	(緑) 緑豆もやし 14 g	(緑) キャベツ 14 g	(緑) 人参 12 g	(緑) 玉ねぎ 14 g	(赤) 青ねぎ 6 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) こうじみそ 1.6 g	削り節 3.6 g	水 132 g	(赤) 粉付きさんま(20g) 2 個	(黄) 米油(揚げ油) 7.5 g	(緑) しょうが 0.8 g	(赤) 濃口しょうゆ 4.2 g	(黄) 三温糖 1.2 g	酒 2.4 g	水 7.5 g	(黄) 精白米 90 g	(黄) 麦 10 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) ショルダーベーコン 12 g	(緑) 玉ねぎ 24 g	(赤) 人参 12 g	(緑) キャベツ 24 g	(赤) 冷凍液卵 18 g	冷凍フイオン(特) 7.2 g	淡口しょうゆ 3.6 g	塩 0.4 g	こしょう 0.02 g	(黄) でんぷん 1.2 g	水 132 g	(赤) 牛肉ミンチ 30 g	(赤) 豚肉ミンチ 30 g	(緑) キャベツ 39 g	(緑) 玉ねぎ 33 g	(赤) 人参 13 g	トマトケチャップ 7.8 g	(緑) トマト水煮 5.2 g	塩 0.4 g	こしょう 0.01 g	ウスターソース 2.4 g	濃口しょうゆ 1.3 g	赤ワイン 1.3 g	(赤) おろしにんにく 0.3 g	カレー粉 0.2 g	チリパウダー 0.01 g	(赤) スライスチーズ(20g) 1 枚	(黄) 精白米 100 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 豚肉ミンチ 24 g	(赤) ミックスビーンズ 12 g	(緑) (冷)むき枝豆 4 g	(赤) 大豆(ドライパック) 5 g	(黄) じゃが芋 24 g	(緑) 玉ねぎ 48 g	(赤) 人参 36 g	(赤) しょうが 0.6 g	アレルギーフリーカレーフレーク 19 g	トマトケチャップ 1.2 g	塩 0.1 g	こしょう 0.01 g	カレー粉 0.2 g	ガーリック 0.04 g	ローレル 0.02 g	ガラマサラ 0.01 g	ウスターソース 1.2 g	水 102 g	(黄) 杏仁豆腐 31 g	(赤) みかん缶 31 g	(赤) 黄桃缶 19 g	(赤) りんご缶 19 g	(黄) 精白米 90 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 切り麩 2.4 g	(赤) キャベツ 30 g	(赤) 人参 12 g	(赤) 玉ねぎ 26 g	(赤) しめじ 8 g	(赤) 青ねぎ 6 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) こうじみそ 1.8 g	削り節 3 g	水 120 g	(赤) さば(一汐・60g) 1 切	(赤) こまつな 14 g	(赤) キャベツ 30 g	(赤) 人参 6 g	(黄) 白すりごま 2 g	(黄) 上白糖 0.4 g	濃口しょうゆ 2 g
 <b>日本味めぐり・沖縄県</b>																 <b>毎月19日は食育の日 19</b>				<b>和食を楽しむ献立</b>				<b>朝ごはんを食べよう!</b> 朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温がアップし、元気に活動することができるようになります。朝しっかり食べることは、夜の良質な眠りにつながるとも言われています。																																																																																																																										
エネルギー(和加別) 844	たんぱく質(グラム) 29.9	脂肪(グラム) 30.7	エネルギー(和加別) 611	たんぱく質(グラム) 24.8	脂肪(グラム) 13.5	エネルギー(和加別) 748	たんぱく質(グラム) 30.2	脂肪(グラム) 30.9	エネルギー(和加別) 782	たんぱく質(グラム) 34.7	脂肪(グラム) 29.1	エネルギー(和加別) 761	たんぱく質(グラム) 21.5	脂肪(グラム) 20.2	エネルギー(和加別) 713	たんぱく質(グラム) 29	脂肪(グラム) 26.7																																																																																																																																	
<b>9月22日(木)</b>				<b>9月26日(月)</b>				<b>9月27日(火)</b>				<b>9月28日(水)</b>				<b>9月29日(木)</b>				<b>9月30日(金)</b>																																																																																																																														
ごはん 牛乳 にらたまスープ チンジャオロースー				味付けパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 枝豆とツナのデリサラダ				ごはん(減量) 牛乳 玉ねぎのみそ汁 アジフライ 土佐和え				麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビーフ焼き肉丼				ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 星のハンバーグ和風ソース 型抜きチーズ(アルファベット)				発芽玄米ごはん 牛乳 みそワタンスープ ヤンニョムチキン																																																																																																																														
<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>																																																																																																																														
(黄) 精白米 100 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) ショルダーベーコン 18 g	(赤) にら 8 g	(赤) 玉ねぎ 36 g	(赤) 人参 12 g	(赤) (冷)ホールコーン 12 g	(赤) えのきたけ 6 g	(赤) 冷凍液卵 18 g	淡口しょうゆ 3.6 g	塩 0.3 g	こしょう 0.02 g	冷凍フイオン(特) 6 g	(黄) でんぷん 0.6 g	水 126 g	(赤) 牛肉細切り 45 g	酒 1.4 g	(赤) 玉ねぎ 49 g	(赤) パプリカ(赤) 8 g	(赤) ピーマン 8 g	(赤) たけのこ水煮 17 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 g	(黄) でんぷん 0.8 g	(黄) 味付けパン 1 個	(赤) 牛乳 1 本	(赤) ミートボール 44 g	(赤) 玉ねぎ 50 g	(黄) じゃが芋 38 g	(赤) 人参 13 g	(赤) キャベツ 31 g	(赤) パセリ 0.6 g	トマトピューレ 7.5 g	トマトケチャップ 20 g	(黄) 三温糖 1.3 g	冷凍フイオン(特) 4 g	水 38 g	(赤) ツナ(ノンオイル) 8 g	(赤) 切り干し大根 2 g	(赤) きゅうり 7 g	(赤) (冷)むき枝豆 8 g	(赤) 人参 7 g	(赤) キャベツ 5 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ 6.7 g	淡口しょうゆ 1 g	(黄) 上白糖 1.2 g	塩 0.06 g	(黄) 精白米 90 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) (冷)油揚げ 12 g	(赤) キャベツ 18 g	(赤) 玉ねぎ 48 g	(赤) 青ねぎ 6 g	(赤) 干しわかめ 0.6 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) こうじみそ 1.8 g	削り節 3 g	水 126 g	(赤) アジフライ(50g) 1 個	(黄) 米油(揚げ油) 6.3 g	(赤) こまつな 13 g	(赤) キャベツ 33 g	(赤) 人参 7 g	(赤) 花かつお 1 g	(黄) 三温糖 0.7 g	濃口しょうゆ 2.5 g	(黄) 精白米 90 g	(黄) 麦 10 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 鶏肉 18 g	(赤) 干しわかめ h g	(赤) 人参 12 g	(赤) 玉ねぎ 24 g	(赤) 緑豆もやし 18 g	(赤) 青ねぎ 6 g	削り節 1.2 g	冷凍フイオン(特) 7.2 g	淡口しょうゆ 132 g	(赤) 牛肉スライス 59 g	(赤) 玉ねぎ 65 g	(赤) 人参 13 g	(赤) にら 7 g	(赤) おろしにんにく 0.3 g	濃口しょうゆ 6.1 g	(黄) 三温糖 2.3 g	酒 1.3 g	こしょう 0.03 g	(黄) ごま油 0.3 g	(黄) でんぷん 1 g	水 13 g	(黄) 精白米 100 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) (冷)油揚げ 12 g	(赤) かぼちゃ 36 g	(赤) 人参 12 g	(赤) 干しわかめ 0.4 g	(赤) 玉ねぎ 24 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) こうじみそ 1.6 g	煮干 3 g	水 132 g	(赤) 型抜きハンバーグ(60g) 1 個	(赤) しめじ 8 g	(赤) 玉ねぎ 16 g	濃口しょうゆ 2.7 g	(黄) 三温糖 0.8 g	みりん 0.7 g	(黄) でんぷん 0.5 g	水 11 g	(赤) 型抜きチーズ(アルファベット・9g) 1 個	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大) 84 g	酒 1.4 g	塩 0.3 g	こしょう 0.03 g	ガーリック 0.04 g	(黄) でんぷん 14 g	(黄) 米油(揚げ油) 8.4 g	コチュジャン 3.4 g	トマトケチャップ 1.4 g	濃口しょうゆ 2.4 g	みりん 2.4 g	(黄) 三温糖 2.5 g	(赤) おろしにんにく 1.3 g	(黄) 白いりごま 1.1 g	水 9 g																					
エネルギー(和加別) 692	たんぱく質(グラム) 30.3	脂肪(グラム) 19.5	エネルギー(和加別) 800	たんぱく質(グラム) 27.2	脂肪(グラム) 27	エネルギー(和加別) 696	たんぱく質(グラム) 28.8	脂肪(グラム) 22.4	エネルギー(和加別) 679	たんぱく質(グラム) 32.4	脂肪(グラム) 18	エネルギー(和加別) 747	たんぱく質(グラム) 29.5	脂肪(グラム) 22.9	エネルギー(和加別) 919	たんぱく質(グラム) 34.1	脂肪(グラム) 36.1																																																																																																																																	
				 <p>味がおいしいから「あじ」と呼ばれるようになりました！京都の海でとれたあじで作ったフライです。ごはんと一緒に食べましょう！</p>												<b>城陽市のかぼちゃを使用!</b>																																																																																																																																		