

9月 予定献立表

城陽市立学校給食センター 幼稚園

9月6日(水)			9月13日(水)			9月20日(水)			9月27日(水)		
麦ごはん わかめスープ ポーク焼き肉丼			とうもろこしごはん みそワタンスープ 揚げじゃがと牛肉の甘辛煮			ごはん 豆のオリンピックカレー フルーツ杏仁			しょうゆごはん 具だくさんみそ汁 さんまの揚げ煮丼		
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	59 g		(黄) 精白米	61 g		(黄) 精白米	65 g		(黄) 精白米	65 g	
(黄) 麦	6 g		(緑) (冷)ホールコーン	7.7 g		(赤) 豚肉ミンチ	17 g		濃口しょうゆ	1.8 g	
(赤) 鶏肉	13 g		塩	0.4 g		塩	0.04 g		酒	1 g	
(赤) 干しわかめ	0.7 g		(黄) ワンタン	4.3 g		こしょう	0.01 g		(黄) 切り麩	1.7 g	
(緑) 人参	8.5 g		(赤) 鶏肉	8.5 g		カレー粉	0.13 g		(赤) 豚肉スライス	11 g	
(緑) 玉ねぎ	17 g		(緑) 人参	8.5 g		(緑) おろしにんにく	0.26 g		(緑) 緑豆もやし	12 g	
(緑) 緑豆もやし	12.8 g		(緑) キャベツ	17 g		ローレル	0.02 g		(緑) キャベツ	10 g	
(緑) 青ねぎ	4.3 g		(緑) 緑豆もやし	12.8 g		(赤) ミックスビーンズ	8.5 g		(緑) 人参	9 g	
削り節	0.9 g		(緑) (冷)ホールコーン	5.1 g		(緑) (冷)むき枝豆	2.6 g		(緑) 玉ねぎ	10 g	
冷凍ブイヨン(㊦)	5.1 g		(緑) 青ねぎ	4 g		(赤) 大豆(ドライパック)	3.4 g		(緑) 青ねぎ	4 g	
淡口しょうゆ	4.3 g		(赤) 中辛みそ	7.1 g		(黄) じゃが芋	17 g		(赤) 中辛みそ	6 g	
水	94 g		冷凍ブイヨン(㊦)	4.3 g		(緑) 玉ねぎ	34 g		(赤) こうじみそ	1.2 g	
(赤) 豚肉厚めスライス	34 g		水	85 g		(緑) 人参	26 g		削り節	2.1 g	
(緑) 玉ねぎ	34 g		(黄) じゃが芋	47 g		(緑) しょうが	0.4 g		水	89 g	
(緑) 人参	8.5 g		(黄) 米油(揚げ油)	4 g		アレルギーフリーカレーフレーク	13.2 g		(赤) 粉付さんま(15g)	2 こ	
(緑) いら	4.3 g		(赤) 牛肉スライス	24 g		トマトケチャップ	0.9 g		(黄) 米油(揚げ油)	5 g	
(緑) おろしにんにく	0.17 g		(緑) 白ねぎ	4.3 g		ガラムマサラ	0.01 g		(緑) しょうが	0.5 g	
濃口しょうゆ	4 g		(緑) しょうが	0.3 g		ウスターソース	0.9 g		濃口しょうゆ	2.8 g	
(黄) 三温糖	1.5 g		酒	0.9 g		水	72.3 g		(黄) 三温糖	0.8 g	
酒	0.9 g		(黄) 三温糖	1.5 g		(黄) 豆乳杏仁豆腐	17 g		酒	1.6 g	
こしょう	0.02 g		濃口しょうゆ	2.1 g		(緑) みかん缶	21 g		水	5 g	
(黄) ごま油	0.2 g		(黄) でんぷん	0.3 g		(緑) 黄桃缶	13 g				
(黄) でんぷん	0.7 g		水	9.4 g		(緑) りんご缶	13 g				
水	17 g										

**2学期もどうぞ
よろしく
お願いします!**



夏の飲み物

あまくて冷たい飲み物はとってもおいしいけれど...

砂糖がたっぷり入っているので、おなかが冷えて感じたり

おなかが冷えて、食欲がなくなってしまう

あまくない飲み物や温かい飲み物で、おなかにやさしくあげましょう

あまい飲み物や冷たい飲み物を飲まずにようにしましょう。



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)	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)
	343	15.9	5.1		394	13.9	9.2		427	10.1	8.5		415	13.7	14.2