



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪

# 1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

1月11日(木)				1月12日(金)				1月15日(月)				1月16日(火)				1月17日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごはん(減量) 牛乳 ぞうに ぶりの照り焼き 紅白なます <b>城陽市の大根・水菜を使用!</b>				ごはん 牛乳 ごま豆乳なべ 春雨のほんのり梅サラダ ほっぺがおちる だんご茶ん 新メニュー (城陽産抹茶のお団子)				ごはん 牛乳 ハヤシライス 大根とじゃこのサラダ <b>城陽市の大根を使用!</b>				ごはん 牛乳 豚汁 いわしのしょうが煮 うんしゅうみかん <b>城陽市の大根・青ねぎを使用!</b>				きなこ揚げパン 牛乳 ラビオリのトマト煮 シャキシャキツナサラダ <b>城陽市のキャベツを使用!</b>																																																																																																																																																																																																																																																																											
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 煮込み餅</td><td>28 g</td></tr> <tr><td>(黄) 里芋</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 金時人参</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) みずな</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 白みそ</td><td>11 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>85 g</td></tr> <tr><td>(赤) ぶり(一汐)(40g)</td><td>1 切</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.75 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぶん</td><td>0.35 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) 金時人参</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 上白糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.15 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 油揚げ	7 g	(黄) 煮込み餅	28 g	(黄) 里芋	20 g	(緑) 大根	20 g	(緑) 金時人参	8 g	(緑) みずな	5 g	(赤) 白みそ	11 g	(赤) 中辛みそ	2 g	削り節	1.5 g	だし昆布	0.5 g	水	85 g	(赤) ぶり(一汐)(40g)	1 切	(黄) 三温糖	0.75 g	みりん	1.5 g	濃口しょうゆ	1.8 g	(黄) でんぶん	0.35 g	水	8 g	(緑) 大根	24 g	(緑) 金時人参	6 g	(黄) 白すりごま	1 g	(黄) 白すりごま	1 g	酢	1.6 g	(黄) 上白糖	1 g	淡口しょうゆ	0.4 g	塩	0.15 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 絹厚揚げ(冷凍)</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) みずな</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) マロニー</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豆乳</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(赤) ポンレスハムスライス</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 緑豆はるさめ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) きゅうり</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(緑) 梅ペースト</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(黄) オリブオイル</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 城陽産抹茶のお団子(30g)</td><td>1 個</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	20 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	30 g	(緑) 白菜	40 g	(緑) 人参	15 g	(緑) 青ねぎ	10 g	(緑) みずな	5 g	(黄) マロニー	2 g	(黄) 白すりごま	1.5 g	(赤) 赤みそ	3 g	淡口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	1 g	みりん	2 g	酒	1 g	塩	0.1 g	(赤) 豆乳	30 g	削り節	1 g	水	30 g	(赤) ポンレスハムスライス	7 g	(黄) 緑豆はるさめ	5 g	(緑) キャベツ	15 g	(緑) 人参	5 g	(緑) きゅうり	10 g	(黄) 三温糖	2 g	(緑) 梅ペースト	1.2 g	酢	1.5 g	淡口しょうゆ	2.5 g	こしょう	0.02 g	(黄) オリブオイル	0.4 g	(黄) 城陽産抹茶のお団子(30g)	1 個	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>28 g</td></tr> <tr><td>(緑) マッシュルーム</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>65 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)グリーンピース</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>ハヤシフレーク</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) みずな</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(赤) ちりめんじゃこ</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>粉洋からし</td><td>0.02 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	28 g	(緑) マッシュルーム	10 g	(緑) 玉ねぎ	65 g	(緑) 人参	20 g	(緑) (冷)グリーンピース	5 g	塩	0.1 g	こしょう	0.02 g	赤ワイン	1 g	ハヤシフレーク	14 g	トマトピューレ	3 g	トマトケチャップ	2 g	水	80 g	(緑) 大根	30 g	(緑) 人参	4 g	(緑) みずな	3 g	(赤) ちりめんじゃこ	1.6 g	(黄) 米油	1.2 g	酢	1.6 g	淡口しょうゆ	1.4 g	(黄) 三温糖	0.8 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	粉洋からし	0.02 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) ごぼう</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) 色紙切こんにやく</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) いわしのしょうが煮(50g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(緑) うんしゅうみかん</td><td>1 個</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	19 g	(赤) 油揚げ	8 g	(緑) 大根	20 g	(緑) 人参	10 g	(緑) ごぼう	10 g	(黄) 色紙切こんにやく	10 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	削り節	2.5 g	水	100 g	(赤) いわしのしょうが煮(50g)	1 個	(緑) うんしゅうみかん	1 個	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 小型パン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(赤) きな粉</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>焼き塩</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(赤) ショルダーベーコン</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(黄) ラビオリ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) パセリ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト水煮</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 小麦粉(焙煎)</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>6.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) みずな</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(黄) ノンエッグマヨネーズ</td><td>5.2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 小型パン	1 個	(赤) きな粉	4 g	(黄) 三温糖	4 g	焼き塩	0.02 g	(黄) 米油(揚げ油)	4 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	19 g	(赤) ショルダーベーコン	12 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 人参	15 g	(黄) ラビオリ	25 g	(緑) パセリ	0.5 g	(緑) トマト水煮	12 g	トマトケチャップ	8 g	トマトピューレ	5 g	(黄) 小麦粉(焙煎)	0.9 g	ウスターソース	1.2 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	塩	0.05 g	こしょう	0.02 g	水	50 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	12 g	(緑) 人参	3.5 g	(緑) 玉ねぎ	6.5 g	(緑) みずな	7 g	(緑) キャベツ	24 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	5.2 g	塩	0.1 g	こしょう	0.01 g
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 油揚げ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 煮込み餅	28 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 里芋	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 大根	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 金時人参	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) みずな	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 白みそ	11 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 中辛みそ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
だし昆布	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	85 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ぶり(一汐)(40g)	1 切																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぶん	0.35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 大根	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 金時人参	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 白すりごま	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 白すりごま	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酢	1.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 上白糖	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏肉	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 白菜	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) みずな	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) マロニー	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 白すりごま	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 赤みそ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 豆乳	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ポンレスハムスライス	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 緑豆はるさめ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) キャベツ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) きゅうり	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 梅ペースト	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酢	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) オリブオイル	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 城陽産抹茶のお団子(30g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 豚肉スライス	28 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) マッシュルーム	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	65 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) (冷)グリーンピース	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
赤ワイン	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ハヤシフレーク	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトピューレ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	80 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 大根	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) みずな	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ちりめんじゃこ	1.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米油	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酢	1.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
粉洋からし	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 豚肉スライス	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 油揚げ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 大根	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) ごぼう	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 色紙切こんにやく	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) こうじみそ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) いわしのしょうが煮(50g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) うんしゅうみかん	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 小型パン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) きな粉	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
焼き塩	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米油(揚げ油)	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏肉	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ショルダーベーコン	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) ラビオリ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) パセリ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) トマト水煮	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトピューレ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 小麦粉(焙煎)	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ウスターソース	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ツナ(ノンオイル)	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	3.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	6.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) みずな	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) キャベツ	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>621</td><td>24.6</td><td>19.5</td></tr> </table>				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)		621	24.6	19.5	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>567</td><td>23.3</td><td>15.2</td></tr> </table>				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)		567	23.3	15.2	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>565</td><td>20.4</td><td>16.8</td></tr> </table>				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)		565	20.4	16.8	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>616</td><td>28.3</td><td>18.7</td></tr> </table>				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)		616	28.3	18.7	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>591</td><td>26.4</td><td>23.8</td></tr> </table>				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)		591	26.4	23.8																																																																																																																																																																																																																																
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	621	24.6	19.5																																																																																																																																																																																																																																																																																								
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	567	23.3	15.2																																																																																																																																																																																																																																																																																								
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	565	20.4	16.8																																																																																																																																																																																																																																																																																								
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	616	28.3	18.7																																																																																																																																																																																																																																																																																								
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	591	26.4	23.8																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1月18日(木)				1月19日(金)				1月22日(月)				1月23日(火)				1月24日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																											
麦ごはん 牛乳 中華丼 蒸しシュウマイ <b>城陽市の白菜を使用!</b>				ごはん(減量) 牛乳 たぬき汁 さばの塩焼き ゆずおほか和え <b>城陽市の白菜・青ねぎを使用!</b>				味付けパン 牛乳 かぼちのクリームスープ 白菜とコーンのサラダ <b>城陽市の白菜を使用!</b>				ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツミックス(ゼリー) <b>城陽市のじゃがいもを使用!</b>				ごはん 牛乳 おでん 小松菜のおかかマヨサラダ <b>城陽市の大根を使用!</b>																																																																																																																																																																																																																																																																											
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(黄) 麦</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉厚めスライス</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) うずら卵水煮</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 切りいか</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) たけのこ水煮</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) チンゲンサイ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぶん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(赤) シュウマイ(18g)</td><td>2 個</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(黄) 麦	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉厚めスライス	24 g	(緑) しょうが	0.5 g	(赤) うずら卵水煮	20 g	(赤) 切りいか	20 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 白菜	30 g	(緑) たけのこ水煮	20 g	(緑) チンゲンサイ	15 g	濃口しょうゆ	3 g	淡口しょうゆ	3.5 g	塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	オイスターソース	0.5 g	(黄) でんぶん	2 g	水	40 g	(赤) シュウマイ(18g)	2 個	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 色紙切こんにやく</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) えのきたけ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) ごぼう</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぶん</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) さば(一汐)(40g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>32 g</td></tr> <tr><td>(緑) こまつな</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>16 g</td></tr> <tr><td>(赤) 花かつお</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>(緑) ユズ果汁</td><td>0.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 油揚げ	5 g	(黄) 色紙切こんにやく	15 g	(緑) えのきたけ	8 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 人参	10 g	(緑) ごぼう	10 g	(緑) しょうが	1 g	(緑) 青ねぎ	5 g	濃口しょうゆ	2.6 g	淡口しょうゆ	2.6 g	(黄) でんぶん	1.5 g	だし昆布	1 g	削り節	2 g	水	100 g	(赤) さば(一汐)(40g)	1 個	(緑) 白菜	32 g	(緑) こまつな	8 g	(緑) 緑豆もやし	16 g	(赤) 花かつお	0.8 g	濃口しょうゆ	1.7 g	(緑) ユズ果汁	0.5 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 味付けパン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) ショルダーベーコン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) かぼち</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) かぼちペースト</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) バター</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>17 g</td></tr> <tr><td>(赤) 脱脂粉乳</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.55 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>(黄) 生クリーム</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米粉</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) みずな</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 味付けパン	1 個	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ショルダーベーコン	10 g	(緑) 人参	14 g	(緑) 玉ねぎ	35 g	(緑) かぼち	35 g	(緑) かぼちペースト	20 g	(黄) バター	0.5 g	(赤) 牛乳	17 g	(赤) 脱脂粉乳	1.8 g	塩	0.55 g	こしょう	0.02 g	白ワイン	0.9 g	(黄) 生クリーム	2.5 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	(黄) 米粉	1 g	水	50 g	(緑) みずな	10 g	(緑) 白菜	20 g	(緑) (冷)ホールコーン	10 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g	塩	0.1 g	こしょう	0.01 g	酢	1.5 g	(黄) ごま油	0.3 g	濃口しょうゆ	1.5 g	(黄) 三温糖	0.5 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>28 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.15 g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>(緑) セロリ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>アレルギーフリーカレーフレーク</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>ガラムマサラ</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>85 g</td></tr> <tr><td>(黄) カットゼリー(ぶどう)</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) カットゼリー(りんご)</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 黄桃缶</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) みかん缶</td><td>20 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	28 g	塩	0.05 g	こしょう	0.01 g	カレー粉	0.15 g	ローレル	0.03 g	(緑) セロリ	5 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(緑) 人参	20 g	(黄) じゃが芋	40 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	アレルギーフリーカレーフレーク	15.5 g	トマトケチャップ	1 g	ガラムマサラ	0.02 g	ウスターソース	1.1 g	水	85 g	(黄) カットゼリー(ぶどう)	10 g	(黄) カットゼリー(りんご)	10 g	(緑) 黄桃缶	20 g	(緑) みかん缶	20 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(赤) 揚げボール</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>55 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) ツナ(ノンオイル)</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) キャロットミニがんとも</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) こまつな</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>21 g</td></tr> <tr><td>(赤) 花かつお</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) ノンエッグマヨネーズ</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.6 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	24 g	(赤) 揚げボール	15 g	(緑) 大根	55 g	(緑) 人参	20 g	(緑) ツナ(ノンオイル)	20 g	(赤) キャロットミニがんとも	12 g	濃口しょうゆ	2.8 g	淡口しょうゆ	2.8 g	(黄) 三温糖	2 g	削り節	1.7 g	水	40 g	(緑) こまつな	13 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 緑豆もやし	21 g	(赤) 花かつお	0.4 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	3.4 g	淡口しょうゆ	1.6 g																																
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 麦	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 豚肉厚めスライス	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) うずら卵水煮	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 切りいか	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 白菜	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) たけのこ水煮	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) チンゲンサイ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	3.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
オイスターソース	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぶん	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) シュウマイ(18g)	2 個																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 油揚げ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 色紙切こんにやく	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) えのきたけ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) ごぼう	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しょうが	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	2.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	2.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぶん	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
だし昆布	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) さば(一汐)(40g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 白菜	32 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) こまつな	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 緑豆もやし	16 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 花かつお	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	1.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) ユズ果汁	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 味付けパン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ショルダーベーコン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) かぼち	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) かぼちペースト	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) バター	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	17 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 脱脂粉乳	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.55 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
白ワイン	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 生クリーム	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米粉	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) みずな	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 白菜	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) (冷)ホールコーン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酢	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) ごま油	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 豚肉スライス	28 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
カレー粉	0.15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ローレル	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) セロリ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) じゃが芋	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
アレルギーフリーカレーフレーク	15.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ガラムマサラ	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ウスターソース	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	85 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) カットゼリー(ぶどう)	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) カットゼリー(りんご)	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 黄桃缶	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) みかん缶	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏肉	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 揚げボール	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 大根	55 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) ツナ(ノンオイル)	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) キャロットミニがんとも	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	2.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	2.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	1.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) こまつな	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 緑豆もやし	21 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 花かつお	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) ノンエッグマヨネーズ	3.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	1.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>576</td><td>26.9</td><td>16.9</td></tr> </table>				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)		576	26.9	16.9	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>549</td><td>21.5</td><td>20.9</td></tr> </table>				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)		549	21.5	20.9	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>605</td><td>22.6</td><td>19.3</td></tr> </table>				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)		605	22.6	19.3	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>603</td><td>19.2</td><td>16.5</td></tr> </table>				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)		603	19.2	16.5	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>528</td><td>21.9</td><td>15.1</td></tr> </table>				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)		528	21.9	15.1																																																																																																																																																																																																																																
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	576	26.9	16.9																																																																																																																																																																																																																																																																																								
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	549	21.5	20.9																																																																																																																																																																																																																																																																																								
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	605	22.6	19.3																																																																																																																																																																																																																																																																																								
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	603	19.2	16.5																																																																																																																																																																																																																																																																																								
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	528	21.9	15.1																																																																																																																																																																																																																																																																																								



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪

# 1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

1月25日(木)				1月26日(金)				1月29日(月)				1月30日(火)				1月31日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごはん 牛乳 かしのシュシュ キャベツのごまあえ  <b>城陽市の白菜・青ねぎを使用!</b>				キャロットピラフ 牛乳 トマトスープ <small>新メニュー</small> 白身魚のフライ 水菜のサラダ  <b>城陽市の白菜を使用!</b>				コッペパン 牛乳 チリコンカン れんこんとひじきのサラダ  <b>城陽市の青ねぎ・いちじくを使</b>				ごはん 牛乳 タイピーエン 鶏肉のバーベキューソース いちじく風味  <b>城陽市の青ねぎ・いちじくを使</b>				ごはん 牛乳 みそじゃが ほうれん草のごま和え																																																																																																																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>33 g</td></tr> <tr><td>(赤) 焼き豆腐</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(黄) 切り麩</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 春菊</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 突きこんにやく</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 濃口しょうゆ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 淡口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) みりん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 水</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 濃口しょうゆ</td><td>2.3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	33 g	(赤) 焼き豆腐	30 g	(黄) 切り麩	2 g	(緑) 人参	7 g	(緑) 玉ねぎ	35 g	(緑) 白菜	20 g	(緑) 春菊	4 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(黄) 突きこんにやく	25 g	(黄) 三温糖	2.3 g	(黄) 濃口しょうゆ	6 g	(黄) 淡口しょうゆ	1.5 g	(黄) みりん	2 g	(黄) 水	30 g	(緑) キャベツ	40 g	(緑) 人参	7 g	(黄) 白いりごま	0.7 g	(黄) 白すりごま	0.7 g	(黄) 三温糖	0.3 g	(黄) 濃口しょうゆ	2.3 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(黄) キャロットピラフの素</td><td>23.7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) ショルダーベーコン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(黄) セロリ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) マカロニ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト水煮</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマトケチャップ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 冷凍ブイヨン(4分)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) オレガノ</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) ローレル</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(黄) 塩</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) 水</td><td>95 g</td></tr> <tr><td>(赤) 白身魚フライ(50g)</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) みずな</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) ポンレスハムスライス</td><td>7.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 塩</td><td>0.04 g</td></tr> <tr><td>(黄) こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) 酢</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 濃口しょうゆ</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) オリーブオイル</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) プチドリツ</td><td>0.1 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(黄) キャロットピラフの素	23.7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ショルダーベーコン	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(黄) じゃが芋	30 g	(黄) セロリ	5 g	(黄) マカロニ	3 g	(緑) おろしにんにく	0.4 g	(緑) トマト水煮	10 g	(緑) トマトケチャップ	5 g	(黄) 冷凍ブイヨン(4分)	6 g	(黄) オレガノ	0.01 g	(黄) ローレル	0.02 g	(黄) 塩	0.6 g	(黄) こしょう	0.01 g	(黄) 水	95 g	(赤) 白身魚フライ(50g)	1 本	(黄) 米油(揚げ油)	5 g	(緑) みずな	10 g	(緑) 白菜	20 g	(赤) ポンレスハムスライス	7.5 g	(黄) 塩	0.04 g	(黄) こしょう	0.01 g	(黄) 酢	1.1 g	(黄) 濃口しょうゆ	1.1 g	(黄) 三温糖	0.4 g	(黄) オリーブオイル	0.2 g	(黄) プチドリツ	0.1 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) コッペパン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) ミックスビーンズ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 濃口しょうゆ</td><td>5.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) トマトケチャップ</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(黄) トマトピューレ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) チリパウダー</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(黄) カレー粉</td><td>0.18 g</td></tr> <tr><td>(黄) 水</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>(緑) れんこん</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(赤) 芽ひじき</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) みずな</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(黄) ノンエッグマヨネーズ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 濃口しょうゆ</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.12 g</td></tr> <tr><td>(黄) 塩</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) コッペパン	1 個	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ミックスビーンズ	15 g	(赤) 豚肉スライス	14 g	(黄) じゃが芋	35 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) トマト	4 g	(黄) 濃口しょうゆ	5.2 g	(黄) トマトケチャップ	9 g	(黄) トマトピューレ	3 g	(黄) 三温糖	0.5 g	(黄) チリパウダー	0.02 g	(黄) カレー粉	0.18 g	(黄) 水	45 g	(緑) れんこん	13 g	(緑) 人参	6 g	(赤) 芽ひじき	0.7 g	(緑) (冷)ホールコーン	5 g	(緑) みずな	3 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	4 g	(黄) 白すりごま	0.6 g	(黄) 濃口しょうゆ	0.6 g	(黄) 三温糖	0.12 g	(黄) 塩	0.01 g	(黄) こしょう	0.01 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(赤) かまぼこ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) うずら卵水煮</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 緑豆はるさめ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 淡口しょうゆ</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) こしょう</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>(黄) 冷凍豚骨スープ白湯</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 水</td><td>95 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>7.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) トマトケチャップ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 酢</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(緑) 冷凍いちじく</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	19 g	(赤) かまぼこ	10 g	(赤) うずら卵水煮	20 g	(緑) 人参	10 g	(緑) キャベツ	20 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(黄) 緑豆はるさめ	4 g	(黄) 酒	1 g	(黄) 淡口しょうゆ	2.2 g	(黄) 塩	0.4 g	(黄) こしょう	0.03 g	(黄) 冷凍豚骨スープ白湯	6 g	(黄) 水	95 g	(赤) 鶏肉	50 g	(黄) でんぷん	7.5 g	(黄) 米油(揚げ油)	5 g	(黄) トマトケチャップ	2.5 g	(黄) 濃口しょうゆ	2 g	(黄) みりん	1 g	(黄) 酒	1 g	(黄) 酢	1 g	(緑) 冷凍いちじく	5 g	(黄) 三温糖	1 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>(黄) 糸こんにやく</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) さつま揚げ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)三度豆カット</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 酒</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 削り節</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 水</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) ほうれん草</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 濃口しょうゆ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) みりん</td><td>0.4 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	30 g	(黄) じゃが芋	45 g	(緑) 人参	15 g	(緑) 玉ねぎ	45 g	(黄) 糸こんにやく	20 g	(赤) さつま揚げ	10 g	(緑) (冷)三度豆カット	3 g	(黄) 酒	2 g	(黄) 三温糖	2 g	(赤) 赤みそ	6 g	(黄) 濃口しょうゆ	2 g	(黄) 削り節	1 g	(黄) 水	35 g	(緑) ほうれん草	14 g	(緑) 緑豆もやし	30 g	(緑) 人参	3 g	(黄) 白いりごま	0.8 g	(黄) 白すりごま	0.8 g	(黄) 三温糖	0.4 g	(黄) 濃口しょうゆ	2.5 g	(黄) みりん	0.4 g
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鶏肉	33 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 焼き豆腐	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 切り麩	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 白菜	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 春菊	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 青ねぎ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 突きこんにやく	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	2.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 濃口しょうゆ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 淡口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) みりん	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 水	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 白いりごま	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 白すりごま	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 濃口しょうゆ	2.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) キャロットピラフの素	23.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) ショルダーベーコン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) じゃが芋	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) セロリ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) マカロニ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) おろしにんにく	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) トマト水煮	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) トマトケチャップ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 冷凍ブイヨン(4分)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) オレガノ	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) ローレル	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 塩	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 水	95 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 白身魚フライ(50g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 米油(揚げ油)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) みずな	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 白菜	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) ポンレスハムスライス	7.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 塩	0.04 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 酢	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 濃口しょうゆ	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) オリーブオイル	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) プチドリツ	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) コッペパン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) ミックスビーンズ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉スライス	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) じゃが芋	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) トマト	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 濃口しょうゆ	5.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) トマトケチャップ	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) トマトピューレ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) チリパウダー	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) カレー粉	0.18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 水	45 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) れんこん	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 芽ひじき	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) (冷)ホールコーン	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) みずな	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) ノンエッグマヨネーズ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 白すりごま	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 濃口しょうゆ	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 塩	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉スライス	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) かまぼこ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) うずら卵水煮	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 緑豆はるさめ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 淡口しょうゆ	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) こしょう	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 冷凍豚骨スープ白湯	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 水	95 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鶏肉	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) でんぷん	7.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 米油(揚げ油)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) トマトケチャップ	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 濃口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) みりん	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 酢	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 冷凍いちじく	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉スライス	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) じゃが芋	45 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	45 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 糸こんにやく	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) さつま揚げ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) (冷)三度豆カット	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 酒	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 赤みそ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 濃口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 削り節	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 水	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) ほうれん草	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 緑豆もやし	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 白いりごま	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 白すりごま	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 濃口しょうゆ	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) みりん	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>514</td><td>22.9</td><td>12.5</td></tr> </table>				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)		514	22.9	12.5	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>608</td><td>23.6</td><td>19</td></tr> </table>				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)		608	23.6	19	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>562</td><td>21.5</td><td>17.6</td></tr> </table>				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)		562	21.5	17.6	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>714</td><td>29.2</td><td>29.8</td></tr> </table>				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)		714	29.2	29.8	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(キロカロリー)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>540</td><td>22.5</td><td>13.3</td></tr> </table>				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)		540	22.5	13.3																																																																																																																																																																																																																														
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	514	22.9	12.5																																																																																																																																																																																																																																																																																						
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	608	23.6	19																																																																																																																																																																																																																																																																																						
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	562	21.5	17.6																																																																																																																																																																																																																																																																																						
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	714	29.2	29.8																																																																																																																																																																																																																																																																																						
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)																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	540	22.5	13.3																																																																																																																																																																																																																																																																																						



## 1月22日(月)~1月26日(金)は給食週間です!

# 今年度のテーマ「おいしい!楽しい!おはなし給食」

「本の中に出てくる料理を食べてみたい!」と思ったことはありませんか? 「食」がテーマの本や絵本はたくさんあります。作品の中に出てくる料理を味わうことで、食事と読書に親しみを持ち、双方向に興味関心を高める取組としてこのテーマを設定しました。給食と本のコラボレーションをお楽しみに♪

1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
「かぼちゃスープのおふろ」 (柴田ケイコ) 	「あいうえおりょうりめしががれ」 (accototo) 	「おでんしゃ」 (塚本やすし) 	「おながかへった」 (マメイケダ) 	「西の魔女が死んだ」 (梨木香歩) 
<b>給食の献立 (本の中に出てくる料理に★マークをつけています)</b>				
味付けパン 牛乳 ★かぼちゃのクリームスープ 白菜とコーンのサラダ	ごはん 牛乳 ★ポークカレー フルーツミックス(ゼリー)	ごはん 牛乳 ★おでん 小松菜のおかかマヨサラダ	ごはん 牛乳 ★かしのシュシュ キャベツのごまあえ	キャロットピラフ 牛乳 ★トマトスープ 白身魚のフライ 水菜のサラダ