





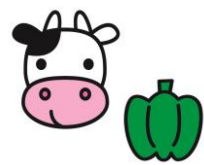
# 9月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

9月13日(火)				9月14日(水)				9月15日(木)				9月16日(金)				9月20日(火)				9月21日(水)																																																																																																																														
わかめごはん(減量) 牛乳 沖縄そば 豚の角煮 野菜のごまドレッシング和え				ごはん 牛乳 うすくず汁 牛肉とごぼうの土佐煮				しょうゆごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 さんまの揚げ煮 <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				麦ごはん 牛乳 ふわふわ卵スープ タコライス スライスチーズ				ごはん 牛乳 豆のオリンピックカレー フルーツ杏仁 <b>城陽市のじゃがいもを使用!</b>				ごはん(減量) 牛乳 キャベツのみそ汁 さばの塩焼き 小松菜のごま和え <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>																																																																																																																														
<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>																																																																																																																														
(黄) 精白米 90 g	(赤) たきこみわかめ 1.7 g	(赤) 牛乳 1 本	(黄) ちゃんぽん麺 48 g	(赤) かまぼこ 18 g	(赤) 人参 14 g	(緑) 緑豆もやし 22 g	(緑) 青ねぎ 7 g	冷凍フイオン(特) 2.9 g	削り節 1.4 g	だし昆布 0.7 g	酒 2.9 g	淡口しょうゆ 2.9 g	塩 0.07 g	こしょう 0.04 g	水 114 g	(赤) 豚の角煮 65 g	(緑) ほうれん草 12 g	(緑) キャベツ 29 g	(緑) (冷)ホールコーン 12 g	(赤) ちりめんじゃこ 4 g	(黄) 白いりごま 2.3 g	(黄) 三温糖 0.6 g	濃口しょうゆ 2.3 g	(黄) 米油 2.3 g	(黄) 精白米 100 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) (冷)豆腐 30 g	(緑) 人参 12 g	(緑) えのきたけ 8 g	(赤) しめじ 8 g	(赤) かまぼこ 12 g	(緑) 青ねぎ 6 g	淡口しょうゆ 7 g	塩 0.07 g	みりん 0.6 g	(黄) でんぷん 1.0 g	削り節 2.9 g	だし昆布 0.7 g	水 132 g	(赤) 牛肉スライス 24 g	(緑) ごぼう 18 g	(緑) 人参 12 g	(緑) ピーマン 3.6 g	(黄) 糸こんにゃく 7.2 g	(赤) 花かつお 0.8 g	(黄) 三温糖 1.7 g	みりん 0.7 g	酒 0.7 g	濃口しょうゆ 3.6 g	(黄) 米油 0.6 g	水 12 g	(黄) 精白米 90 g	(赤) 濃口しょうゆ 2.5 g	酒 1.4 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) (冷)油揚げ 8 g	(赤) 豚肉スライス 18 g	(緑) 緑豆もやし 14 g	(緑) キャベツ 14 g	(緑) 人参 12 g	(緑) 玉ねぎ 14 g	(赤) 青ねぎ 6 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) こうじみそ 1.6 g	削り節 3.6 g	水 132 g	(赤) 粉付きさんま(20g) 2 個	(黄) 米油(揚げ油) 7.5 g	(緑) しょうが 0.8 g	(赤) 濃口しょうゆ 4.2 g	(黄) 三温糖 1.2 g	酒 2.4 g	水 7.5 g	(黄) 精白米 90 g	(黄) 麦 10 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) ショルダーベーコン 12 g	(緑) 玉ねぎ 24 g	(赤) 人参 12 g	(緑) キャベツ 24 g	(赤) 冷凍液卵 18 g	冷凍フイオン(特) 7.2 g	淡口しょうゆ 3.6 g	塩 0.4 g	こしょう 0.02 g	(黄) でんぷん 1.2 g	水 132 g	(赤) 牛肉ミンチ 30 g	(赤) 豚肉ミンチ 30 g	(緑) キャベツ 39 g	(緑) 玉ねぎ 33 g	(赤) 人参 13 g	トマトケチャップ 7.8 g	(緑) トマト水煮 5.2 g	塩 0.4 g	こしょう 0.01 g	ウスターソース 2.4 g	濃口しょうゆ 1.3 g	赤ワイン 1.3 g	(赤) おろしにんにく 0.3 g	カレー粉 0.2 g	チリパウダー 0.01 g	(赤) スライスチーズ(20g) 1 枚	(黄) 精白米 100 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 豚肉ミンチ 24 g	(赤) ミックスビーンズ 12 g	(緑) (冷)むき枝豆 4 g	(赤) 大豆(ドライパック) 5 g	(黄) じゃが芋 24 g	(緑) 玉ねぎ 48 g	(赤) 人参 36 g	(緑) しょうが 0.6 g	アレルギーフリーカレーフレーク 19 g	トマトケチャップ 1.2 g	塩 0.1 g	こしょう 0.01 g	カレー粉 0.2 g	ガーリック 0.04 g	ローレル 0.02 g	ガラマサラ 0.01 g	ウスターソース 1.2 g	水 102 g	(黄) 杏仁豆腐 31 g	(赤) みかん缶 31 g	(赤) 黄桃缶 19 g	(赤) りんご缶 19 g	(黄) 精白米 90 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 切り麩 2.4 g	(赤) キャベツ 30 g	(赤) 人参 12 g	(赤) 玉ねぎ 26 g	(赤) しめじ 8 g	(赤) 青ねぎ 6 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) こうじみそ 1.8 g	削り節 3 g	水 120 g	(赤) さば(一汐・60g) 1 切	(赤) こまつな 14 g	(赤) キャベツ 30 g	(赤) 人参 6 g	(黄) 白すりごま 2 g	(黄) 上白糖 0.4 g	濃口しょうゆ 2 g
<b>栄養</b>				<b>栄養</b>				<b>栄養</b>				<b>栄養</b>				<b>栄養</b>				<b>栄養</b>																																																																																																																														
844	29.9	30.7	611	24.8	13.5	748	30.2	30.9	782	34.7	29.1	761	21.5	20.2	713	29	26.7																																																																																																																																	
<b>9月22日(木)</b>				<b>9月26日(月)</b>				<b>9月27日(火)</b>				<b>9月28日(水)</b>				<b>9月29日(木)</b>				<b>9月30日(金)</b>																																																																																																																														
ごはん 牛乳 にらたまスープ チンジャオロースー				味付けパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 枝豆とツナのデリサラダ				ごはん(減量) 牛乳 玉ねぎのみそ汁 アジフライ 土佐和え				麦ごはん 牛乳 わかめスープ ビーフ焼き肉丼				ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 星のハンバーグ和風ソース 型抜きチーズ(アルファベット)				発芽玄米ごはん 牛乳 みそワタンスープ ヤンニョムチキン																																																																																																																														
<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>				<b>食品名 1人分量</b>																																																																																																																														
(黄) 精白米 100 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) ショルダーベーコン 18 g	(緑) にら 8 g	(赤) 玉ねぎ 36 g	(赤) 人参 12 g	(緑) (冷)ホールコーン 12 g	(赤) えのきたけ 6 g	(赤) 冷凍液卵 18 g	淡口しょうゆ 3.6 g	塩 0.3 g	こしょう 0.02 g	冷凍フイオン(特) 6 g	(黄) でんぷん 0.6 g	水 126 g	(赤) 牛肉細切り 45 g	酒 1.4 g	(赤) 玉ねぎ 49 g	(赤) パプリカ(赤) 8 g	(赤) ピーマン 8 g	(赤) たけのこ水煮 17 g	(黄) 三温糖 0.7 g	濃口しょうゆ 4.2 g	オイスターソース 1 g	(黄) でんぷん 0.8 g	(黄) 味付けパン 1 個	(赤) 牛乳 1 本	(赤) ミートボール 44 g	(赤) 玉ねぎ 50 g	(黄) じゃが芋 38 g	(赤) 人参 13 g	(赤) キャベツ 31 g	(赤) パセリ 0.6 g	トマトピューレ 7.5 g	トマトケチャップ 20 g	(黄) 三温糖 1.3 g	冷凍フイオン(特) 4 g	水 38 g	(赤) ツナ(ノンオイル) 8 g	(赤) 切り干し大根 2 g	(赤) きゅうり 7 g	(赤) (冷)むき枝豆 8 g	(赤) 人参 7 g	(赤) キャベツ 5 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ 6.7 g	淡口しょうゆ 1 g	(黄) 上白糖 1.2 g	塩 0.06 g	(黄) 精白米 90 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) (冷)油揚げ 12 g	(赤) キャベツ 18 g	(赤) 玉ねぎ 48 g	(赤) 人参 6 g	(赤) 青ねぎ 6 g	(赤) 干しわかめ 0.6 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) こうじみそ 1.8 g	削り節 3 g	水 126 g	(赤) アジフライ(50g) 1 個	(黄) 米油(揚げ油) 6.3 g	(赤) こまつな 13 g	(赤) キャベツ 33 g	(赤) 人参 7 g	(赤) 花かつお 1 g	(黄) 三温糖 0.7 g	濃口しょうゆ 2.5 g	(黄) 精白米 90 g	(黄) 麦 10 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 鶏肉 18 g	(赤) 干しわかめ h g	(赤) 人参 12 g	(赤) 玉ねぎ 24 g	(赤) 緑豆もやし 18 g	(赤) 青ねぎ 6 g	削り節 1.2 g	冷凍フイオン(特) 7.2 g	淡口しょうゆ 132 g	(赤) 牛肉スライス 59 g	(赤) 玉ねぎ 65 g	(赤) 人参 13 g	(赤) にら 7 g	(赤) おろしにんにく 0.3 g	濃口しょうゆ 6.1 g	(黄) 三温糖 2.3 g	酒 1.3 g	こしょう 0.03 g	(黄) ごま油 0.3 g	(黄) でんぷん 1 g	水 13 g	(黄) 精白米 100 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) (冷)油揚げ 12 g	(赤) かぼちゃ 36 g	(赤) 人参 12 g	(赤) 干しわかめ 0.4 g	(赤) 玉ねぎ 24 g	(赤) 中辛みそ 8.4 g	(赤) こうじみそ 1.6 g	煮干 3 g	水 132 g	(赤) 星型ハンバーグ(60g) 1 個	(赤) しめじ 8 g	(赤) 玉ねぎ 16 g	濃口しょうゆ 2.7 g	(黄) 三温糖 0.8 g	みりん 0.7 g	(黄) でんぷん 0.5 g	水 11 g	(赤) 型抜きチーズ(アルファベット・9g) 1 個	(赤) 発芽玄米 93 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) ワンタン 6 g	(赤) 豚肉スライス 12 g	(赤) 人参 12 g	(赤) キャベツ 24 g	(赤) 緑豆もやし 18 g	(赤) (冷)ホールコーン 7.2 g	(赤) 青ねぎ 6 g	(赤) 中辛みそ 9.6 g	(赤) 白みそ 0.4 g	冷凍フイオン(特) 9.6 g	水 120 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大) 84 g	酒 1.4 g	塩 0.3 g	こしょう 0.03 g	ガーリック 0.04 g	(黄) でんぷん 14 g	(黄) 米油(揚げ油) 8.4 g	コチュジャン 3.4 g	トマトケチャップ 1.4 g	濃口しょうゆ 2.4 g	みりん 2.4 g	(黄) 三温糖 2.5 g	(赤) おろしにんにく 1.3 g	(黄) 白いりごま 1.1 g	水 9 g							
<b>栄養</b>				<b>栄養</b>				<b>栄養</b>				<b>栄養</b>				<b>栄養</b>				<b>栄養</b>																																																																																																																														
692	30.3	19.5	800	27.2	27	696	28.8	22.4	679	32.4	18	747	29.5	22.9	919	34.1	36.1																																																																																																																																	

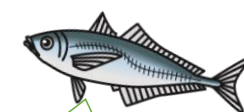
日本味めぐり・沖縄県



毎月19日は食育の日

和食を楽しむ献立

**朝ごはんを食べよう!**  
朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温がアップし、元気に活動することができるようになります。朝しっかり食べることは、夜の良質な眠りにつながるとも言われています。



味がおいしいから「あじ」と呼ばれるようになりました! 京都の海でとれたあじで作ったフライです。ごはんと一緒に食べましょう!



城陽市のかぼちゃを使用!

