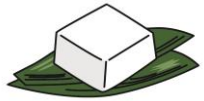
9月　予定献立表

城陽市立学校給食センター　　幼稚園

9月7日（水）

ごはん
中華スープ
家常豆腐



	食品名	1人分量	
（黄）	精白米	65	g
（赤）	鶏肉	17	g
（緑）	玉ねぎ	17	g
（緑）	人参	9	g
（緑）	緑豆もやし	13	g
（緑）	干ししいたけ	0.4	g
（緑）	チンゲンサイ	13	g
	塩	0.3	g
	こしょう	0.02	g
	淡口しょうゆ	3.2	g
（黄）	ごま油	0.2	g
	冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6	g
	水	85	g
（赤）	絹厚揚げ(冷凍)	22.5	g
（赤）	豚肉スライス	13.5	g
（緑）	玉ねぎ	13.5	g
（緑）	人参	7.5	g
（緑）	おろしにんにく	0.2	g
（緑）	たけのこ水煮	9.8	g
（赤）	赤みそ	1.7	g
（黄）	三温糖	0.8	g
	オイスターソース	0.7	g
	トウバンジャン	0.1	g
	濃口しょうゆ	1.4	g
（黄）	でんぷん	0.7	g
	水	4	g

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	337	15	5.7

9月14日（水）

ごはん
うすくず汁
牛肉とごぼうの土佐煮

	食品名	1人分量	
（黄）	精白米	65	g
（赤）	（冷）豆腐	21	g
（緑）	人参	9	g
（緑）	えのきたけ	6	g
（緑）	しめじ	6	g
（赤）	かまぼこ	9	g
（緑）	青ねぎ	4	g
	淡口しょうゆ	5.1	g
	塩	0.1	g
	みりん	0.4	g
（黄）	でんぷん	0.7	g
	削り節	2.0	g
	だし昆布	0.5	g
	水	94	g
（赤）	牛肉スライス	17	g
（緑）	ごぼう	13	g
（緑）	人参	9	g
（緑）	ピーマン	3	g
（黄）	糸こんにゃく	5	g
（赤）	花かつお	0.6	g
（黄）	三温糖	1.2	g
	みりん	0.5	g
	酒	0.5	g
	濃口しょうゆ	2.6	g
（黄）	米油	0.4	g
	水	9	g

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	324	12.4	4

9月21日（水）

ごはん（減量）
キャベツのみそ汁
さばの塩焼き
小松菜のごま和え

城陽市のa青ねぎを使用！

	食品名	1人分量	
（黄）	精白米	59	g
（黄）	切り麩	1.7	g
（緑）	キャベツ	21	g
（緑）	人参	9	g
（緑）	玉ねぎ	19	g
（緑）	しめじ	6	g
（緑）	青ねぎ	4	g
（赤）	中辛みそ	6.0	g
（赤）	こうじみそ	1.3	g
	削り節	2.1	g
	水	85	g
（赤）	さば(一汐)50g	1	切
（緑）	こまつな	12	g
（緑）	キャベツ	25	g
（緑）	人参	5	g
（黄）	白すりごま	1.7	g
（黄）	上白糖	0.3	g
	濃口しょうゆ	1.7	g

和食を楽しむ献立

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	427	16.8	15.4

9月28日（水）

麦ごはん
わかめスープ
ビーフ焼き肉丼

	食品名	1人分量	
（黄）	精白米	59	g
（黄）	麦	6	g
（赤）	鶏肉	13	g
（赤）	干しわかめ	0.7	g
（緑）	人参	9	g
（緑）	玉ねぎ	17	g
（緑）	緑豆もやし	13	g
（緑）	青ねぎ	4	g
	削り節	0.9	g
	冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	5	g
	淡口しょうゆ	4.3	g
	水	94	g
（赤）	牛肉スライス	38	g
（緑）	玉ねぎ	43	g
（緑）	人参	9	g
（緑）	にら	4	g
（緑）	おろしにんにく	0.2	g
	濃口しょうゆ	4	g
（黄）	三温糖	1.5	g
	酒	0.9	g
	こしょう	0.02	g
（黄）	ごま油	0.2	g
（黄）	でんぷん	0.7	g
	水	9	g

栄養量	エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	たんぱく質（ｸﾞﾗﾑ）	脂　肪（ｸﾞﾗﾑ）
	361	17	6.7