



10月 予定献立表



NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

10月3日(月)				10月4日(火)				10月5日(水)				10月7日(金)			
黒糖パン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ				ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ たくあん和え 城陽市の青ねぎを使用!				ごはん 牛乳 麦と野菜のスープ シュクメルリ丼				栗ごはん 牛乳 鶏団子と野菜の煮物 キャベツのおひたし 十三夜献立			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量		
(黄) 黒糖パン	1 こ	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	90 g	(黄) 精白米	90 g	(黄) くり(むき)	21 g	(黄) 塩	1.1 g		
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) 塩	1.1 g	(赤) 酒	1.3 g	(赤) 牛乳	1 本		
(赤) ミックスビーンズ	18 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	75 g	(黄) もち麦	6 g	(赤) ショルダーベーコン	18 g	(赤) 酒	1.3 g	(赤) 鶏つくね	46 g	(緑) 人参	33 g		
(赤) 豚肉スライス	18 g	(赤) 豚肉スライス	28 g	(赤) ショルダーベーコン	18 g	(赤) ショルダーベーコン	18 g	(赤) 鶏つくね	46 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g		
(黄) じゃが芋	42 g	(緑) 玉ねぎ	34 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g		
(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	28 g	(緑) 玉ねぎ	42 g	(緑) 玉ねぎ	42 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g		
(緑) 玉ねぎ	60 g	(緑) 干しいたけ	1 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g		
(緑) トマト	4.8 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) パセリ	0.6 g	(緑) パセリ	0.6 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g		
濃口しょうゆ	6.2 g	(緑) しょうが	0.5 g	塩	0.3 g	塩	0.3 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g		
トマトケチャップ	10.8 g	濃口しょうゆ	0.9 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g		
トマトピューレ	3.6 g	淡口しょうゆ	8.1 g	冷凍ブイヨン(特)	8.4 g	冷凍ブイヨン(特)	8.4 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	33 g		
(黄) 三温糖	0.6 g	(黄) 三温糖	1.4 g	淡口しょうゆ	3.6 g	淡口しょうゆ	3.6 g	(黄) 三温糖	1.3 g	(黄) 三温糖	1.3 g	(黄) 三温糖	1.3 g		
チリパウダー	0.02 g	みりん	2.8 g	水	132 g	水	132 g	みりん	0.7 g	みりん	0.7 g	みりん	0.7 g		
カレー粉	0.22 g	酒	1.3 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	48 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	48 g	濃口しょうゆ	4.2 g	濃口しょうゆ	4.2 g	濃口しょうゆ	4.2 g		
水	54 g	(黄) でんぷん	1.6 g	白ワイン	1.2 g	白ワイン	1.2 g	淡口しょうゆ	2.6 g	淡口しょうゆ	2.6 g	淡口しょうゆ	2.6 g		
(緑) キャベツ	39 g	削り節	2.1 g	(緑) 玉ねぎ	18 g	(緑) 玉ねぎ	18 g	削り節	2.6 g	削り節	2.6 g	削り節	2.6 g		
(緑) 人参	20 g	水	56 g	(緑) 人参	8.4 g	(緑) 人参	8.4 g	水	52 g	水	52 g	水	52 g		
りんご酢	2.5 g	(緑) キャベツ	22 g	(黄) さつまいも	24 g	(黄) さつまいも	24 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) キャベツ	30 g		
(黄) 三温糖	0.4 g	(緑) きゅうり	22 g	(緑) おろしにんにく	1 g	(緑) おろしにんにく	1 g	(緑) 緑豆もやし	30 g	(緑) 緑豆もやし	30 g	(緑) 緑豆もやし	30 g		
塩	0.4 g	(緑) きざみたくあん	8.4 g	(赤) 脱脂粉乳	3.6 g	(赤) 脱脂粉乳	3.6 g	(赤) 花かつお	1.2 g	(赤) 花かつお	1.2 g	(赤) 花かつお	1.2 g		
こしょう	0.04 g	(赤) 塩昆布	1.1 g	(黄) バター	1.2 g	(黄) バター	1.2 g	(黄) 濃口しょうゆ	3 g	(黄) 濃口しょうゆ	3 g	(黄) 濃口しょうゆ	3 g		
(黄) 米油	1.7 g	(黄) 白いりごま	0.8 g	ホワイトルウ	3.6 g	ホワイトルウ	3.6 g	(黄) 三温糖	0.7 g	(黄) 三温糖	0.7 g	(黄) 三温糖	0.7 g		
		淡口しょうゆ	0.6 g	(緑) レモン汁	0.1 g	(緑) レモン汁	0.1 g								
				塩	0.5 g	塩	0.5 g								
				こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g								
				水	30 g	水	30 g								

ごちそうさまの前に…

まだぼくたちが
食べたお米は
太陽や水が
土のめぐみ
を受けて
農家さんによって
大切に育てられて
きたんだ

おいしくはんに
なれたから
ひと粒残らず
食べてほしいな

最後のひと粒までおいしく味わえると
いいですね。

10月は食品ロス削減月
間です。「もったいな
い」の心を大切にしたい
ものです。給食も、成
長期に大切な栄養をたっ
ぷりこめていますので、
残さず食べて
ください。

10月11日(火)				10月12日(水)				10月13日(木)				10月14日(金)				10月17日(月)			
ごはん 牛乳 たぬき汁 豚肉の生姜炒め ブルーベリーゼリー				ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツカクテル				青しそごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 ししやもの唐揚げ				栗ごはん 牛乳 わかめと卵のスープ さい高野! 丼				味付けパン 牛乳 マカロニのトマトソース煮 れんこんサラダ			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	90 g	(黄) 精白米	90 g	(黄) 味付けパン	1 こ	(黄) 精白米	90 g	(黄) 味付けパン	1 こ	(黄) 精白米	90 g	(黄) 味付けパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) 麦	10 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷) 油揚げ	6 g	(赤) 鶏肉	36 g	(赤) (冷) 油揚げ	8 g	(赤) (冷) 油揚げ	8 g	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) 鶏肉	18 g	(赤) 鶏肉	18 g
(赤) 豆腐	24 g	塩	0.06 g	(赤) 豚肉スライス	18 g	(赤) 豚肉スライス	18 g	(赤) 冷凍液卵	18 g	(赤) 冷凍液卵	18 g	(赤) 冷凍液卵	18 g	(赤) 冷凍液卵	18 g	(赤) 冷凍液卵	18 g	(赤) 冷凍液卵	18 g
(黄) 色紙切こんにやく	18 g	こしょう	0.01 g	(緑) 緑豆もやし	14 g	(緑) 緑豆もやし	14 g	(赤) 干しわかめ	1 g	(赤) 干しわかめ	1 g	(赤) 干しわかめ	1 g	(赤) 干しわかめ	1 g	(赤) 干しわかめ	1 g	(赤) 干しわかめ	1 g
(緑) えのきたけ	9.6 g	カレー粉	0.18 g	(緑) キャベツ	14 g	(緑) キャベツ	14 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g
(緑) 玉ねぎ	18 g	ローレル	0.04 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(緑) 玉ねぎ	24 g
(緑) 人参	12 g	(緑) セロリ	6 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g
(緑) しょうが	1 g	(緑) しょうが	0.6 g	(緑) 玉ねぎ	14 g	(緑) 玉ねぎ	14 g	削り節	1.2 g	削り節	1.2 g	削り節	1.2 g	削り節	1.2 g	削り節	1.2 g	削り節	1.2 g
(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) おろしにんにく	0.4 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	冷凍ブイヨン(特)	7.2 g	冷凍ブイヨン(特)	7.2 g	冷凍ブイヨン(特)	7.2 g	冷凍ブイヨン(特)	7.2 g	冷凍ブイヨン(特)	7.2 g	冷凍ブイヨン(特)	7.2 g
濃口しょうゆ	3 g	(緑) 人参	24 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	淡口しょうゆ	6 g	淡口しょうゆ	6 g	淡口しょうゆ	6 g	淡口しょうゆ	6 g	淡口しょうゆ	6 g	淡口しょうゆ	6 g
淡口しょうゆ	3.6 g	(黄) じゃが芋	48 g	(赤) こうじみそ	1.6 g	(赤) こうじみそ	1.6 g	水	132 g	水	132 g	水	132 g	水	132 g	水	132 g	水	132 g
(黄) でんぷん	1.8 g	(緑) 玉ねぎ	48 g	(赤) 削り節	3 g	(赤) 削り節	3 g	(赤) 豚肉ミンチ	54 g	(赤) 豚肉ミンチ	54 g	(赤) 豚肉ミンチ	54 g	(赤) 豚肉ミンチ	54 g	(赤) 豚肉ミンチ	54 g	(赤) 豚肉ミンチ	54 g
だし昆布	1.4 g	アレルゲンフリーカレーフレーク	19.2 g	水	132 g	水	132 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 人参	20 g
削り節	2.9 g	トマトケチャップ	1.2 g	(赤) 粉付きししやも	2 尾	(赤) 粉付きししやも	2 尾	(緑) 玉ねぎ	34 g	(緑) 玉ねぎ	34 g	(緑) 玉ねぎ	34 g	(緑) 玉ねぎ	34 g	(緑) 玉ねぎ	34 g	(緑) 玉ねぎ	34 g
水	120 g	ガラムマサラ	0.02 g	(黄) 米油(揚げ油)	3.6 g	(黄) 米油(揚げ油)	3.6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g
(赤) 豚肉スライス	63 g	ウスターソース	1.3 g					(赤) 高野豆腐	2.6 g	(赤) 高野豆腐	2.6 g	(赤) 高野豆腐	2.6 g	(赤) 高野豆腐	2.6 g	(赤) 高野豆腐	2.6 g	(赤) 高野豆腐	2.6 g
(緑) しょうが	1.4 g	水	108 g					(緑) 切り干し大根	3.5 g	(緑) 切り干し大根	3.5 g	(緑) 切り干し大根	3.5 g	(緑) 切り干し大根	3.5 g	(緑) 切り干し大根	3.5 g	(緑) 切り干し大根	3.5 g
(緑) 玉ねぎ	63 g	(黄) 新カクテルゼリー	26 g					(緑) しょうが	0.75 g	(緑) しょうが	0.75 g	(緑) しょうが	0.75 g	(緑) しょうが	0.75 g	(緑) しょうが	0.75 g	(緑) しょうが	0.75 g
(緑) 人参	14 g	(緑) みかん缶	26 g					こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g
濃口しょうゆ	5 g	(緑) りんご缶	26 g					(黄) 三温糖	2.4 g	(黄) 三温糖	2.4 g	(黄) 三温糖	2.4 g	(黄) 三温糖	2.4 g	(黄) 三温糖	2.4 g	(黄) 三温糖	2.4 g
酒	1.7 g							(赤) 赤みそ	6 g	(赤) 赤みそ	6 g	(赤) 赤みそ	6 g	(赤) 赤みそ	6 g	(赤) 赤みそ	6 g	(赤) 赤みそ	6 g
(黄) 三温糖	1.4 g							濃口しょうゆ	1.5 g	濃口しょうゆ	1.5 g	濃口しょうゆ	1.5 g	濃口しょうゆ	1.5 g	濃口しょうゆ	1.5 g	濃口しょうゆ	1.5 g
(黄) プチドリップ	0.36 g							みりん	0.4 g	みりん	0.4 g	みりん	0.4 g	みりん	0.4 g	みりん	0.4 g	みりん	0.4 g
(黄) ブルーベリーゼリー	1 こ							酒	0.8 g	酒	0.8 g	酒	0.8 g	酒	0.8 g	酒	0.8 g	酒	0.8 g
(50g)								カレー粉	0.2 g	カレー粉	0.2 g	カレー粉	0.2 g	カレー粉	0.2 g	カレー粉	0.2 g	カレー粉	0.2 g
								(黄) でんぷん	1.5 g	(黄) でんぷん	1.5 g	(黄) でんぷん	1.5 g	(黄) でんぷん	1.5 g	(黄) でんぷん	1.5 g	(黄) でんぷん	1.5 g
								水	15 g	水	15 g	水	15 g	水	15 g	水	15 g	水	15 g

味の秋

SDGs

目の愛護デー献立

栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	696	25.9	18		701	30.5	20.7		744	28.6	22		680	26.3	14.2		747	33.4	18.7

10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月24日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																
ごはん 牛乳 芋煮汁 油麩丼 NEW! NEW! 日本味めぐり・山形県宮城県	ごはん(減量) 牛乳 豆乳みそ汁 さわらのたまりしょうゆ漬け あっさり漬け	ごはん 牛乳 秋豚汁 鶏肉の七味焼き 柿 城陽市の青ねぎ・寺田いもを使用!	麦ごはん 牛乳 高野豆腐としょうがのスープ 切干大根入りビビンバ	バーガーパン 牛乳 野菜スープ ハンバーグ ポイルキャベツ(ケチャップ味)																																																																																																																																																																																																																																																																																
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 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>18 g</td></tr> <tr><td>(黄) 色紙切こんにゃく</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) 里芋</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぶん</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>114 g</td></tr> <tr><td>(赤) 冷凍液卵</td><td>31 g</td></tr> <tr><td>(黄) 油ふ</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 高野豆腐</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>(緑) ごぼう</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) 三度豆カット</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>6.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぶん</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>75 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	18 g	(黄) 色紙切こんにゃく	10 g	(黄) 里芋	22 g	(緑) 大根	22 g	(緑) 白菜	22 g	(緑) 人参	8 g	(緑) 青ねぎ	6 g	淡口しょうゆ	1.3 g	濃口しょうゆ	2.9 g	塩	0.2 g	酒	0.7 g	みりん	0.7 g	削り節	1.8 g	煮干	2.4 g	(黄) でんぶん	0.6 g	水	114 g	(赤) 冷凍液卵	31 g	(黄) 油ふ	8.4 g	(赤) 高野豆腐	1.3 g	(緑) ごぼう	10 g	(緑) 人参	8 g	(緑) 玉ねぎ	19 g	(緑) (冷) 三度豆カット	5 g	(緑) しょうが	1.3 g	(黄) 三温糖	2 g	みりん	3 g	濃口しょうゆ	6.3 g	(黄) でんぶん	0.6 g	削り節	1.3 g	水	75 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>90 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) あらびきつくね</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 油揚げ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豆乳</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>90 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鯖のたまり醤油漬け(50g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>41 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>11 g</td></tr> <tr><td>(赤) 塩昆布</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.8 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	90 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) あらびきつくね	30 g	(赤) (冷) 油揚げ	6 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(緑) しめじ	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 緑豆もやし	12 g	(緑) 青ねぎ	4.8 g	(赤) 豆乳	18 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	煮干	3 g	水	90 g	(赤) 鯖のたまり醤油漬け(50g)	1 個	(緑) キャベツ	41 g	(緑) 人参	11 g	(赤) 塩昆布	2 g	みりん	1 g	淡口しょうゆ	0.8 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>100 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>24 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 油揚げ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) さつまいも</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) ごぼう</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏もも皮つき(70g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4.6 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>七味唐辛子</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぶん</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 柿(1/4)</td><td>1 個</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	24 g	(赤) (冷) 油揚げ	10 g	(黄) さつまいも	24 g	(緑) 人参	12 g	(緑) ごぼう	12 g	(緑) しめじ	12 g	(緑) 青ねぎ	4.8 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	煮干	3 g	水	120 g	(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 個	酒	1.2 g	塩	0.1 g	(緑) しょうが	0.2 g	酒	0.2 g	(緑) 青ねぎ	4.6 g	(緑) おろしにんにく	0.5 g	七味唐辛子	0.01 g	(黄) 三温糖	1.8 g	濃口しょうゆ	5 g	(黄) ごま油	0.2 g	みりん	0.2 g	(黄) 白いりごま	1.2 g	(黄) でんぶん	0.2 g	水	5 g	(緑) 柿(1/4)	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>90 g</td></tr> <tr><td>(黄) 麦</td><td>10 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>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(赤) 高野豆腐</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(チキ)</td><td>7.2 g</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>126 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛肉細切り</td><td>36 g</td></tr> <tr><td>(緑) ぜんまい水煮</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 切り干し大根</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) チンゲンサイ</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>一味唐辛子</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) プチドリップ</td><td>0.4 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	90 g	(黄) 麦	10 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	18 g	(緑) 人参	12 g	(緑) キャベツ	24 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(赤) 高野豆腐	3 g	(緑) しょうが	0.7 g	冷凍ブイヨン(チキ)	7.2 g	白ワイン	2.4 g	淡口しょうゆ	4.2 g	塩	0.4 g	こしょう	0.02 g	水	126 g	(赤) 牛肉細切り	36 g	(緑) ぜんまい水煮	8 g	(緑) 切り干し大根	6 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 緑豆もやし	24 g	(緑) チンゲンサイ	18 g	酒	0.5 g	(黄) 三温糖	2.2 g	濃口しょうゆ	4.3 g	淡口しょうゆ	2.8 g	みりん	0.4 g	(緑) おろしにんにく	0.4 g	(黄) ごま油	0.6 g	(黄) 白いりごま	1.2 g	一味唐辛子	0.01 g	(黄) プチドリップ	0.4 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) バーガーパン</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>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>42 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) みずな</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(チキ)</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.6 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>ガーリック</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>126 g</td></tr> <tr><td>(赤) ハンバーグ(80g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>38 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.09 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>6.3 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) バーガーパン	1 個	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ショルダーベーコン	18 g	(緑) 玉ねぎ	42 g	(黄) じゃが芋	30 g	(緑) 人参	12 g	(緑) みずな	5 g	冷凍ブイヨン(チキ)	8.4 g	淡口しょうゆ	3.6 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	ガーリック	0.02 g	水	126 g	(赤) ハンバーグ(80g)	1 個	(緑) キャベツ	38 g	カレー粉	0.09 g	トマトケチャップ	6.3 g	こしょう	0.01 g
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 豚肉スライス	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 色紙切こんにゃく	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 里芋	22 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 大根	22 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 白菜	22 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 人参	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 青ねぎ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
淡口しょうゆ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
濃口しょうゆ	2.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みりん	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
削り節	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
煮干	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) でんぶん	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	114 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 冷凍液卵	31 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 油ふ	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 高野豆腐	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) ごぼう	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 人参	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 玉ねぎ	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) (冷) 三度豆カット	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) しょうが	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 三温糖	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みりん	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
濃口しょうゆ	6.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) でんぶん	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
削り節	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 精白米	90 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) あらびきつくね	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) (冷) 油揚げ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 玉ねぎ	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) しめじ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 緑豆もやし	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 青ねぎ	4.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 豆乳	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 中辛みそ	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 中辛みそ	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) こうじみそ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
煮干	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	90 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 鯖のたまり醤油漬け(50g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) キャベツ	41 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 人参	11 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 塩昆布	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みりん	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
淡口しょうゆ	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 豚肉スライス	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) (冷) 油揚げ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) さつまいも	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) ごぼう	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) しめじ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 青ねぎ	4.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 中辛みそ	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) こうじみそ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
煮干	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	120 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) しょうが	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 青ねぎ	4.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) おろしにんにく	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
七味唐辛子	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 三温糖	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
濃口しょうゆ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) ごま油	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みりん	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 白いりごま	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) でんぶん	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 柿(1/4)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 精白米	90 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 麦	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 豚肉スライス	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) キャベツ	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 高野豆腐	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) しょうが	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
冷凍ブイヨン(チキ)	7.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
白ワイン	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
淡口しょうゆ	4.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	126 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 牛肉細切り	36 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) ぜんまい水煮	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 切り干し大根	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 緑豆もやし	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) チンゲンサイ	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 三温糖	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
濃口しょうゆ	4.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
淡口しょうゆ	2.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みりん	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) おろしにんにく	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) ごま油	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) 白いりごま	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
一味唐辛子	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) プチドリップ	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) バーガーパン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) ショルダーベーコン	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 玉ねぎ	42 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(黄) じゃが芋	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) みずな	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
冷凍ブイヨン(チキ)	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
淡口しょうゆ	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ガーリック	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	126 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(赤) ハンバーグ(80g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																			
(緑) キャベツ	38 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
カレー粉	0.09 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
トマトケチャップ	6.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ-)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>682</td><td>28.5</td><td>17.6</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		682	28.5	17.6	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ-)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>673</td><td>33.1</td><td>19.4</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		673	33.1	19.4	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ-)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>803</td><td>35.8</td><td>26.1</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		803	35.8	26.1	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ-)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>665</td><td>28.7</td><td>18</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		665	28.7	18	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ-)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>772</td><td>33</td><td>27.9</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		772	33	27.9																																																																																																																																																																																																																																								
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	682	28.5	17.6																																																																																																																																																																																																																																																																																	
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	673	33.1	19.4																																																																																																																																																																																																																																																																																	
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	803	35.8	26.1																																																																																																																																																																																																																																																																																	
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	665	28.7	18																																																																																																																																																																																																																																																																																	
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	772	33	27.9																																																																																																																																																																																																																																																																																	

和食を楽しむ献立

あとひと口食べよう!



10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月31日(月)																																																																																																																																																																																																																																																										
ごはん(減量) 牛乳 カレーうどん 小松菜とコーンの変わり和え 城陽市の青ねぎを使用!	いもころごはん 牛乳 なめこ汁 あじの梅しょうゆ煮 城陽市の寺田いもを使用!	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用!	ごはん 牛乳 タイピーエン 油淋鶏 城陽市の青ねぎを使用!	ミルクパン 牛乳 かぼちゃのクリームスープ いかリングフライ キャベツとツナのサラダ 城陽市のかぼちゃを使用!																																																																																																																																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>90 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) (冷) うどん</td><td>56 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(赤) かまぼこ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>36 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぶん</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>108 g</td></tr> <tr><td>(緑) こまつな</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) ホールコーン</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(赤) ちりめんじゃこ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.2 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	90 g	(赤) 牛乳	1 本	(黄) (冷) うどん	56 g	(赤) 鶏肉	24 g	(赤) かまぼこ	12 g	(緑) 玉ねぎ	36 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 青ねぎ	6 g	みりん	1.2 g	濃口しょうゆ	1.8 g	淡口しょうゆ	3.6 g	塩	0.4 g	カレー粉	0.5 g	(黄) でんぶん	1.2 g	削り節	3.6 g	水	108 g	(緑) こまつな	20 g	(緑) キャベツ	20 g	(緑) 人参	9 g	(緑) (冷) ホールコーン	13 g	(赤) ちりめんじゃこ	1.3 g	(黄) 白すりごま	0.5 g	(黄) 白いりごま	1 g	淡口しょうゆ	3.3 g	(黄) 三温糖	1.2 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>90.0 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) さつまいも</td><td>60 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) (冷) 油揚げ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) なめこ水煮</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7.7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>126 g</td></tr> <tr><td>(赤) あじの梅しょうゆ煮(50g)</td><td>1 個</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	90.0 g	濃口しょうゆ	1.1 g	淡口しょうゆ	5.5 g	(黄) さつまいも	60 g	(黄) 米油(揚げ油)	4 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) (冷) 油揚げ	12 g	(緑) なめこ水煮	18 g	(緑) キャベツ	24 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(緑) 人参	18 g	(赤) 中辛みそ	7.7 g	(赤) 赤みそ	2.4 g	削り節	3.6 g	水	126 g	(赤) あじの梅しょうゆ煮(50g)	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>100 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>36 g</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>1.2 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>ガーリック</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>78 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) マッシュルーム</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) エリンギ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>ブラウネルウ</td><td>15.6 g</td></tr> <tr><td>デミグラスソース</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト水煮</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.07 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(チキ)</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>72 g</td></tr> <tr><td>(黄) さつまいも</td><td>39 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) ボンレスハムダイス</td><td>13 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 g</td></tr> <tr><td>(黄) ノンエッグマヨネーズ</td><td>7.8 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	36 g	赤ワイン	1.2 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	ガーリック	0.02 g	(緑) 玉ねぎ	78 g	(緑) 人参	24 g	(緑) マッシュルーム	12 g	(緑) エリンギ	12 g	ブラウネルウ	15.6 g	デミグラスソース	2.4 g	トマトケチャップ	6 g	(緑) トマト水煮	3.6 g	ローレル	0.07 g	ウスターソース	0.6 g	冷凍ブイヨン(チキ)	4.8 g	水	72 g	(黄) さつまいも	39 g	(緑) 玉ねぎ	7 g	(緑) 人参	7 g	(赤) ボンレスハムダイス	13 g	塩	0.1 g	こしょう	0.01 g	酢	1 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	7.8 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>100 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>24 g</td></tr> <tr><td>(赤) かまぼこ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(赤) うずら卵水煮</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 緑豆はるさめ</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.04 g</td></tr> <tr><td>白湯スープ</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(チキ)</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>114 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>84 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぶん</td><td>11 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5.9 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.7 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	100 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	24 g	(赤) かまぼこ	12 g	(赤) うずら卵水煮	24 g	(緑) 人参	12 g	(緑) キャベツ	24 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(黄) 緑豆はるさめ	4.8 g	酒	1.2 g	淡口しょうゆ	2.4 g	こしょう	0.04 g	白湯スープ	3.4 g	冷凍ブイヨン(チキ)	2.4 g	水	114 g	(赤) 鶏肉	84 g	(緑) しょうが	0.7 g	酒	1.7 g	(黄) でんぶん	11 g	(黄) 米油(揚げ油)	8.4 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(黄) 三温糖	4.2 g	濃口しょうゆ	5.9 g	酢	3.4 g	(黄) ごま油	0.7 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) ミルクパン</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>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>17 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>42 g</td></tr> <tr><td>(緑) かぼちゃ</td><td>42 g</td></tr> <tr><td>(緑) かぼちゃペースト</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(黄) バター</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 脱脂粉乳</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 生クリーム</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(チキ)</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>(赤) いかリングフライ(20g)</td><td>2 個</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) ホールコーン</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) オリーブオイル</td><td>0.6 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) ミルクパン	1 個	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ショルダーベーコン	12 g	(緑) 人参	17 g	(緑) 玉ねぎ	42 g	(緑) かぼちゃ	42 g	(緑) かぼちゃペースト	24 g	(黄) バター	1 g	(赤) 牛乳	20 g	(赤) 脱脂粉乳	2.2 g	塩	0.7 g	こしょう	0.02 g	白ワイン	1.1 g	(黄) 生クリーム	3 g	冷凍ブイヨン(チキ)	8.4 g	水	60 g	(赤) いかリングフライ(20g)	2 個	(黄) 米油(揚げ油)	8 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	14 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) (冷) ホールコーン	12 g	(緑) 人参	6 g	こしょう	0.01 g	酢	2.4 g	淡口しょうゆ	2.4 g	(黄) 三温糖	0.2 g	(黄) オリーブオイル	0.6 g
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 精白米	90 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) (冷) うどん	56 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 鶏肉	24 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) かまぼこ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	36 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 青ねぎ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
カレー粉	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) でんぶん	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
削り節	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	108 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) こまつな	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) キャベツ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	9 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) (冷) ホールコーン	13 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) ちりめんじゃこ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 白すりごま	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 白いりごま	1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	3.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 精白米	90.0 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	5.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) さつまいも	60 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 米油(揚げ油)	4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) (冷) 油揚げ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) なめこ水煮	18 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) キャベツ	24 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	24 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	18 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 中辛みそ	7.7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 赤みそ	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
削り節	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	126 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) あじの梅しょうゆ煮(50g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																													
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 豚肉スライス	36 g																																																																																																																																																																																																																																																													
赤ワイン	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																													
ガーリック	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	78 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	24 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) マッシュルーム	12 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) エリンギ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																													
ブラウネルウ	15.6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
デミグラスソース	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトケチャップ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) トマト水煮	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
ローレル	0.07 g																																																																																																																																																																																																																																																													
ウスターソース	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
冷凍ブイヨン(チキ)	4.8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	72 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) さつまいも	39 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) ボンレスハムダイス	13 g																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																													
酢	1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) ノンエッグマヨネーズ	7.8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 精白米	100 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 豚肉スライス	24 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) かまぼこ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) うずら卵水煮	24 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) キャベツ	24 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 青ねぎ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 緑豆はるさめ	4.8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.04 g																																																																																																																																																																																																																																																													
白湯スープ	3.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
冷凍ブイヨン(チキ)	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	114 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 鶏肉	84 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) しょうが	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	1.7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) でんぶん	11 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 米油(揚げ油)	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 青ねぎ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	4.2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	5.9 g																																																																																																																																																																																																																																																													
酢	3.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) ごま油	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) ミルクパン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) ショルダーベーコン	12 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	17 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	42 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) かぼちゃ	42 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) かぼちゃペースト	24 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) バター	1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 脱脂粉乳	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																													
白ワイン	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 生クリーム	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
冷凍ブイヨン(チキ)	8.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	60 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) いかリングフライ(20g)	2 個																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 米油(揚げ油)	8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) ツナ(ノンオイル)	14 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) キャベツ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) (冷) ホールコーン	12 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																													
酢	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) オリーブオイル	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ-)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>625</td><td>26.4</td><td>11.6</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		625	26.4	11.6	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ-)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>732</td><td>30.4</td><td>20</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		732	30.4	20	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ-)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>776</td><td>26.7</td><td>22.6</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		776	26.7	22.6	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ-)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>960</td><td>38.5</td><td>41</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		960	38.5	41	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ-)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>830</td><td>32.6</td><td>29.1</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		830	32.6	29.1																																																																																																																																																																																																																		
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																											
	625	26.4	11.6																																																																																																																																																																																																																																																											
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																											
	732	30.4	20																																																																																																																																																																																																																																																											
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																											
	776	26.7	22.6																																																																																																																																																																																																																																																											
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																											
	960	38.5	41																																																																																																																																																																																																																																																											
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																											
	830	32.6	29.1																																																																																																																																																																																																																																																											

城陽産のさつまいものことを「寺田いも」と呼びます! 城陽では昔からさつまいもの生産が盛んでした。甘くておいしい寺田いもを、ごはんと一緒にいただきますよ。

