



10月3日(月)				10月4日(火)				10月5日(水)				10月6日(木)				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				ごはん 牛乳 麦と野菜のスープ シュクメルリ丼				発芽玄米ごはん 牛乳 味付けのり 沢煮椀 いわしのごましょうゆかけ				栗ごはん 牛乳 鶏団子と野菜の煮物 キャベツのおひたし							
城陽市の青ねぎを使用!																							
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) 黒糖パン	1 こ	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	70 g	(黄) 精白米	68 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) 発芽玄米	5 g	(黄) くり(むぎ)	16 g	(赤) 牛乳	1 本		
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	60 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) ミックスビーンズ	15 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	60 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
(赤) ミックスビーンズ	15 g	(赤) 豚肉スライス	22 g	(黄) もち麦	5 g	(黄) もち麦	5 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	22 g	(赤) ショルダーベーコン	15 g	(赤) ショルダーベーコン	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
(黄) じゃが芋	35 g	(緑) 玉ねぎ	27 g	(緑) キャベツ	25 g	(緑) キャベツ	25 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	22 g	(緑) 玉ねぎ	35 g	(緑) 玉ねぎ	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 干しいたけ	0.75 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
(緑) トマト	4 g	(緑) 青ねぎ	5.5 g	(緑) パセリ	0.5 g	(緑) パセリ	0.5 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
濃口しょうゆ	5.2 g	(緑) しょうが	0.4 g	塩	0.25 g	塩	0.25 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
トマトケチャップ	9 g	濃口しょうゆ	0.75 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
トマトピューレ	3 g	淡口しょうゆ	6.5 g	冷凍ブイヨン(特)	7 g	冷凍ブイヨン(特)	7 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
(黄) 三温糖	0.5 g	(黄) 三温糖	1.1 g	淡口しょうゆ	3 g	淡口しょうゆ	3 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
チリパウダー	0.02 g	みりん	2.2 g	水	110 g	水	110 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
カレー粉	0.18 g	(黄) でんぷん	1.3 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	40 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	40 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
水	45 g	削り節	1.7 g	白ワイン	1 g	白ワイン	1 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
(緑) キャベツ	30 g	水	45 g	(緑) 玉ねぎ	15 g	(緑) 玉ねぎ	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
(緑) 人参	15 g	(緑) キャベツ	18 g	(緑) 人参	7 g	(緑) 人参	7 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
りんご酢	1.9 g	(緑) きゅうり	18 g	(黄) さつまいも	20 g	(黄) さつまいも	20 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
(黄) 三温糖	0.3 g	(緑) きざみたくあん	7 g	(緑) おろしにんにく	0.8 g	(緑) おろしにんにく	0.8 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
塩	0.3 g	(赤) 塩昆布	0.9 g	(赤) 脱脂粉乳	3 g	(赤) 脱脂粉乳	3 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
こしょう	0.03 g	(黄) 白いりごま	0.7 g	(黄) パター	1 g	(黄) パター	1 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
(黄) 米油	1.3 g	淡口しょうゆ	0.5 g	(黄) ホワイトルウ	3 g	(黄) ホワイトルウ	3 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
				(緑) レモン汁	0.08 g	(緑) レモン汁	0.08 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
				塩	0.4 g	塩	0.4 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
				こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g
				水	25 g	水	25 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 味付けのり(5枚)	1 袋	(赤) 鶏つくね	35 g	(赤) 鶏つくね	35 g



10月は「食品ロス削減月間」です!
 まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもののことを食品ロスといいます。自分が食べられる量の給食をお皿に入れて完食し、食品ロスを減らしましょう!

十三夜献立

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				麦ごはん 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	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	68 g	(黄) 精白米	68 g	(黄) 味付けパン	1 こ	(黄) 味付けパン	1 こ	(黄) 味付けパン	1 こ	(黄) 味付けパン	1 こ	(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	(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) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本
(赤) (冷)油揚げ	5 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) (冷)油揚げ	7 g	(赤) (冷)油揚げ	7 g	(赤) 鶏肉	15 g	(赤) 鶏肉	15 g	(赤) 鶏肉	15 g	(赤) 鶏肉	15 g	(赤) 鶏肉	15 g	(赤) 鶏肉	15 g	(赤) 鶏肉	15 g
(赤) 豆腐	20 g	塩	0.05 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) 冷凍液卵	15 g	(赤) 冷凍液卵	15 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
(黄) 色紙切こんにやく	15 g	こしょう	0.01 g	(赤) 緑豆もやし	12 g	(赤) 緑豆もやし	12 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
(緑) えのきたけ	8 g	カレー粉	0.15 g	(緑) キャベツ	12 g	(緑) キャベツ	12 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
(緑) 玉ねぎ	15 g	ローレル	0.03 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
(緑) 人参	10 g	(緑) セロリ	5 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
(緑) しょうが	0.8 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
濃口しょうゆ	2.5 g	(緑) 人参	20 g	(赤) しょうが	0.5 g	(赤) しょうが	0.5 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
淡口しょうゆ	3 g	(黄) じゃが芋	40 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
(黄) でんぷん	1.5 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(赤) しょうが	0.5 g	(赤) しょうが	0.5 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
だし昆布	1.2 g	アレルゲンフリーカレーフレーク	16 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
削り節	2.4 g	トマトケチャップ	1 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
水	100 g	ガラマササ	0.02 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
(赤) 豚肉スライス	45 g	ウスターソース	1.1 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
(緑) しょうが	1 g	水	90 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
(緑) 玉ねぎ	45 g	(黄) 新カクテルゼリー	20 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
(緑) 人参	10 g	(緑) みかん缶	20 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 人参	20 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g	(赤) 鶏肉	30 g
濃口しょうゆ																					



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 新メニュー 新メニュー				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 新メニュー 城陽市の寺田いも・青ねぎを使用!				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)																																																																																																																																																																																																	
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	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	15 g	(黄) 色紙切こんにゃく	8 g	(黄) 里芋	18 g	(緑) 大根	18 g	(緑) 白菜	18 g	(緑) 人参	7 g	(緑) 青ねぎ	5 g	淡口しょうゆ	1.1 g	濃口しょうゆ	2.4 g	塩	0.2 g	酒	0.6 g	みりん	0.6 g	削り節	1.5 g	煮干	2 g	(黄) でんぷん	0.5 g	水	95 g	(赤) 冷凍液卵	25 g	(黄) 油ふ	7 g	(赤) 高野豆腐	1 g	(緑) ごぼう	8 g	(緑) 人参	6 g	(緑) 玉ねぎ	15 g	(緑) (冷)三度豆カット	4 g	(緑) しょうが	1 g	(黄) 三温糖	1.6 g	みりん	2.4 g	濃口しょうゆ	5 g	(黄) でんぷん	0.5 g	削り節	1 g	水	60 g																																																																																																																																																		
(黄) 精白米	68 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) あらびきつくね	25 g	(赤) (冷)油揚げ	5 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) しめじ	8 g	(緑) 人参	8 g	(緑) 緑豆もやし	10 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(赤) 豆乳	15 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.2 g	煮干	2.5 g	水	75 g	(赤) 鯖のたまり醤油漬け(40g)	1 個	(緑) キャベツ	34 g	水	9 g	(赤) 塩昆布	1.7 g	みりん	0.85 g	淡口しょうゆ	0.7 g	和食を楽しむ献立 毎月19日は食育の日																																																																																																																																																																									
(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) (冷)油揚げ	8 g	(黄) さつまいも	20 g	(緑) 人参	10 g	(緑) ごぼう	10 g	(緑) しめじ	10 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.2 g	煮干	2.5 g	水	100 g	(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 個	酒	1 g	塩	0.1 g	(緑) しょうが	0.13 g	(緑) 人参	0.13 g	(緑) 青ねぎ	3.8 g	(緑) おろしにんにく	0.38 g	七味唐辛子	0.01 g	(黄) 三温糖	1.5 g	濃口しょうゆ	4.2 g	(黄) ごま油	0.13 g	みりん	0.13 g	(黄) 白いりごま	1 g	(黄) でんぷん	0.15 g	水	4.2 g	(緑) 柿(1/4)	1 個	(赤) 牛肉細切り	30 g	(緑) ぜんまい水煮	7 g	(緑) 切り干し大根	5 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 緑豆もやし	20 g	(緑) チンゲンサイ	15 g	酒	0.4 g	(黄) 三温糖	1.8 g	濃口しょうゆ	3.6 g	淡口しょうゆ	2.3 g	みりん	0.3 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(黄) ごま油	0.5 g	(黄) 白いりごま	1 g	一味唐辛子	0.01 g	(黄) ブチドリップ	0.35 g																																																																																																																								
栄養量	エネルギー(和カロリ-) 558	たんぱく質(グラム) 24.2	脂肪(グラム) 15.7	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 555	たんぱく質(グラム) 28	脂肪(グラム) 17.3	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 669	たんぱく質(グラム) 30.8	脂肪(グラム) 23.2	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 549	たんぱく質(グラム) 24.6	脂肪(グラム) 16.2	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 618	たんぱく質(グラム) 26.9	脂肪(グラム) 23.1																																																																																																																																																																																														
10月25日(火) 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!				10月26日(水) 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!				10月27日(木) 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!				10月28日(金) ごはん 牛乳 タイピーエン 油淋鶏 城陽市の青ねぎを使用!				10月31日(月) 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!																																																																																																																																																																																																	
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	68 g	(赤) 牛乳	1 本	(黄) (冷)うどん	47 g	(赤) 鶏肉	20 g	(赤) かまぼこ	10 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 青ねぎ	5 g	みりん	1 g	濃口しょうゆ	1.5 g	淡口しょうゆ	3 g	塩	0.3 g	カレー粉	0.4 g	(黄) でんぷん	1 g	削り節	3 g	水	90 g	(緑) こまつな	15 g	(緑) キャベツ	15 g	(緑) 人参	7 g	(緑) (冷)ホールコーン	10 g	(赤) ちりめんじゃこ	1 g	(黄) 白すりごま	0.4 g	(黄) 白いりごま	0.8 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(黄) 三温糖	0.9 g	(黄) 精白米	68 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 濃口しょうゆ	0.8 g	淡口しょうゆ	4.1 g	(黄) さつまいも	45 g	(黄) 米油(揚げ油)	3 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) (冷)油揚げ	10 g	(緑) なめこ水煮	15 g	(緑) キャベツ	20 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) 人参	15 g	(赤) 中辛みそ	6.4 g	(赤) 赤みそ	2 g	削り節	3 g	水	105 g	(赤) あじの梅しょうゆ煮(50g)	1 個	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	30 g	赤ワイン	1 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	ガーリック	0.02 g	(緑) 玉ねぎ	65 g	(緑) 人参	20 g	(緑) マッシュルーム	10 g	(緑) エリンギ	10 g	ブラウンウ	13 g	デミグラスソース	2 g	トマトケチャップ	5 g	トマト水煮	3 g	ローレル	0.06 g	ウスターソース	0.5 g	冷凍バイオン(チキ)	4 g	水	60 g	(黄) さつまいも	30 g	(緑) 玉ねぎ	5 g	(緑) 人参	5 g	(赤) ボンレスハムダイス	10 g	塩	0.1 g	こしょう	0.01 g	酢	0.8 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	6 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	60 g	(緑) しょうが	0.5 g	酒	1.2 g	(黄) でんぷん	8 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(黄) 三温糖	3 g	濃口しょうゆ	4.2 g	酢	2.4 g	(黄) ごま油	0.5 g	(黄) ミルクパン	1 個	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ショルダーベーコン	10 g	(緑) 人参	14 g	(緑) 玉ねぎ	35 g	(緑) かぼちゃ	35 g	(緑) かぼちゃペースト	20 g	(黄) バター	0.5 g	(赤) 牛乳	17 g	(赤) 脱脂粉乳	1.8 g	塩	0.55 g	こしょう	0.02 g	白ワイン	0.9 g	(黄) 生クリーム	2.5 g	冷凍バイオン(チキ)	7 g	水	50 g	(赤) いかリングフライ(20g)	1 個	(黄) 米油(揚げ油)	4 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	12 g	(緑) キャベツ	25 g	(緑) (冷)ホールコーン	10 g	(緑) 人参	5 g	こしょう	0.01 g	淡口しょうゆ	2 g	(黄) 三温糖	0.2 g	(黄) オリーブオイル	0.5 g
栄養量	エネルギー(和カロリ-) 516	たんぱく質(グラム) 22.6	脂肪(グラム) 10.9	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 611	たんぱく質(グラム) 27.5	脂肪(グラム) 17.9	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 632	たんぱく質(グラム) 22.7	脂肪(グラム) 19.7	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 750	たんぱく質(グラム) 30.9	脂肪(グラム) 32.4	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 639	たんぱく質(グラム) 25.6	脂肪(グラム) 22.1																																																																																																																																																																																														
ハロウィン献立																																																																																																																																																																																																																	