



# 10月 よていこんだて表

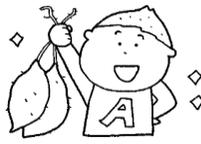
城陽市立学校給食センター 幼稚園

10月5日(水)			10月12日(水)			10月19日(水)			10月26日(水)		
ごはん 麦と野菜のスープ シュクメルリ丼			ごはん チキンカレー フルーツカクテル			ごはん(減量) 豆乳みそ汁 さわらのたまりしょうゆ漬け あっさり漬け			いもころごはん なめこ汁 あじの梅しょうゆ煮		
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	65 g		(黄) 精白米	65 g		(黄) 精白米	59 g		(黄) 精白米	59 g	
(黄) もち麦	4 g		(赤) 鶏肉	26 g		(赤) あらびきつくね	21 g		(黄) 濃口しょうゆ	0.7 g	
(赤) ショルダーベーコン	13 g		塩	0.04 g		(赤) (冷) 油揚げ	4 g		(黄) 淡口しょうゆ	3.5 g	
(緑) キャベツ	21 g		こしょう	0.01 g		(緑) 玉ねぎ	17 g		(黄) さつまいも	38 g	
(緑) 玉ねぎ	30 g		カレー粉	0.13 g		(緑) しめじ	7 g		(黄) 米油(揚げ油)	3 g	
(緑) 人参	9 g		ローレル	0.03 g		(緑) 人参	7 g		(赤) (冷) 油揚げ	9 g	
(緑) パセリ	0.4 g		(緑) セロリ	4 g		(緑) 緑豆もやし	9 g		(赤) なめこ水煮	13 g	
塩	0.2 g		(緑) しょうが	0.4 g		(緑) 青ねぎ	3 g		(緑) キャベツ	17 g	
こしょう	0.02 g		(緑) おろしにんにく	0.3 g		(赤) 豆乳	13 g		(緑) 玉ねぎ	17 g	
冷凍ブイヨン(特)	6 g		(緑) 人参	17 g		(赤) 中辛みそ	6 g		(緑) 人参	13 g	
淡口しょうゆ	2.6 g		(黄) じゃが芋	34 g		(赤) こうじみそ	1 g		(赤) 中辛みそ	5 g	
水	94 g		(緑) 玉ねぎ	34 g		煮干	2 g		(赤) 赤みそ	2 g	
(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	34 g		アレルゲンフリーカレーフレーク	14 g		水	64 g		(赤) 削り節	3 g	
白ワイン	0.9 g		トマトケチャップ	0.9 g		(赤) 鯖のたまり醤油漬け(40g)	1 こ		水	89 g	
(緑) 玉ねぎ	13 g		ガラムマサラ	0.02 g		(赤) 鯖のたまり醤油漬け(40g)	1 こ		(赤) あじの梅しょうゆ煮(50g)	1 こ	
(緑) 人参	6 g		ウスターソース	0.9 g		(緑) キャベツ	29 g				
(黄) さつまいも	17 g		水	77 g		(緑) 人参	8 g				
(緑) おろしにんにく	0.7 g		(黄) 新カクテルゼリー	17 g		(赤) 塩昆布	1 g				
(赤) 脱脂粉乳	3 g		(緑) みかん缶	17 g		みりん	0.7 g				
(黄) バター	1 g		(緑) りんご缶	17 g		淡口しょうゆ	0.6 g				
ホワイトルウ	3 g										
(緑) レモン汁	0.1 g										
塩	0.3 g										
こしょう	0.01 g										
水	21 g										

シュクメルリは  
ジョージアの  
伝統料理です!



和食を楽しむ献立



ごはんはどっち?



しよっきただ  
食器が正しくおけているか、  
かくにん  
確認しましょう。

栄養量	エネルギー(和カロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)												
	418	15.1	10		407	11.4	6.3		380	19.3	8.6		425	19	8.9