



11月 予定献立表

城陽市立学校給食センター 幼稚園

11月2日(水)				11月9日(水)				11月16日(水)				11月30日(水)			
ごはん 豚汁 ひじき豆 スイートポテト				ごはん さつまい さばの生姜煮 りんご				ごはん 具だくさんみそ汁 大学いも ふりかけ (いろいろ野菜) 城陽市の寺田いもを使用!				ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とさつまいもの旨煮 城陽市の大根を使用!			
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	
(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g
(赤) 豚肉スライス	17 g	(赤) 鶏肉	17 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(赤) 油揚げ	6.8 g	(緑) 大根	21 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(緑) 大根	17 g	(緑) 人参	9 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(緑) 人参	8.5 g	(黄) さつまいも	26 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(緑) ごぼう	8.5 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(黄) 色紙切こんにゃく	8.5 g	(赤) 中辛みそ	6.0 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(緑) 青ねぎ	3.4 g	(赤) こうじみそ	1.1 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(赤) 中辛みそ	6.1 g	削り節	2.1 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(赤) こうじみそ	0.9 g	水	81 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
煮干	2.6 g	(赤) さばの生姜煮(50g)	1 こ	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
水	85 g	(緑) りんご1/6	1 こ	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(赤) 大豆(ドライパック)	8.5 g			(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(赤) 芽ひじき	1 g			(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(緑) 人参	4.3 g			(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(赤) さつまいも	6 g			(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(黄) 三温糖	1.1 g			(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
みりん	0.5 g			(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
濃口しょうゆ	2.4 g			(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
煮干	0.4 g			(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
水	12.8 g			(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
(黄) スイートポテト(30g)	1 こ			(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 油揚げ	6 g	(赤) 油揚げ	6 g
栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	422	14.5	9.1		450	18.8	9.4		427	12.3	9.8		401	12.9	9.1