



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



10月 よていこんだて表

NO 1

城陽市立学校給食センター 小学校

10月1日(火)				10月2日(水)				10月3日(木)				10月4日(金)				10月7日(月)																																																																																																																																																																																																																																																									
ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ キャベツのごまあえ				ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 豚肉の生姜炒め				ごはん 牛乳 さつまいも汁 ししやもの唐揚げ				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				小型パン 牛乳 ペンのミートソース キャベツとツナのサラダ																																																																																																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 絹厚揚げ</td><td>59 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>27 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>(緑) 干しいたけ</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.75 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) (冷) 絹厚揚げ	59 g	(赤) 豚肉スライス	20 g	(緑) 玉ねぎ	27 g	(緑) 人参	22 g	(緑) 干しいたけ	0.7 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(緑) しょうが	0.4 g	濃口しょうゆ	0.75 g	淡口しょうゆ	5.3 g	(黄) 三温糖	1.1 g	みりん	2.2 g	酒	1 g	(黄) でんぷん	1.3 g	削り節	1.7 g	水	45 g	(緑) キャベツ	40 g	(緑) 人参	7 g	(黄) 白いりごま	0.7 g	(黄) 白すりごま	0.7 g	(黄) 三温糖	0.3 g	濃口しょうゆ	2.3 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>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 干しわかめ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 豆腐</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) えのきたけ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>115 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>42 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>プチドリップ</td><td>0.3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) (冷) 豆腐	15 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 人参	10 g	(緑) えのきたけ	8 g	(緑) 青ねぎ	4 g	塩	0.1 g	淡口しょうゆ	5 g	だし昆布	0.7 g	削り節	1.8 g	水	115 g	(赤) 豚肉スライス	42 g	(緑) しょうが	1 g	(緑) 玉ねぎ	45 g	(緑) 人参	10 g	濃口しょうゆ	3.6 g	酒	1.2 g	(黄) 三温糖	1 g	プチドリップ	0.3 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>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) さつまいも</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>95 g</td></tr> <tr><td>(赤) 粉付きししやも(20g)</td><td>2 尾</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	18 g	(緑) 大根	20 g	(緑) 人参	10 g	(黄) さつまいも	30 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	削り節	2.5 g	水	95 g	(赤) 粉付きししやも(20g)	2 尾	(黄) 米油(揚げ油)	3 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>68 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) (冷) うどん</td><td>47 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) かまぼこ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>(緑) こまつな</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) ホールコーン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) ちりめんじゃこ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.9 g</td></tr> </table>				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	0.5 g	削り節	2.5 g	水	80 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	2.2 g	(黄) 三温糖	0.9 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 小型パン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) ベンネ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(黄) オリーブオイル</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉ミンチ</td><td>23 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛肉ミンチ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>(緑) マッシュルーム</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) セロリ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト水煮</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>オールスパイス</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.65 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.15 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>27 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) ホールコーン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.35 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油</td><td>0.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 小型パン	1 個	(赤) 牛乳	1 本	(黄) ベンネ	25 g	(黄) オリーブオイル	0.1 g	(赤) 豚肉ミンチ	23 g	(赤) 牛肉ミンチ	5 g	(緑) おろしにんにく	0.1 g	赤ワイン	1.1 g	(緑) マッシュルーム	6 g	(緑) 玉ねぎ	45 g	(緑) 人参	18 g	(緑) セロリ	2 g	(緑) トマト水煮	20 g	トマトケチャップ	10 g	トマトピューレ	7 g	ウスターソース	2.4 g	ローレル	0.02 g	オールスパイス	0.02 g	(黄) 三温糖	0.65 g	塩	0.15 g	こしょう	0.02 g	水	20 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g	(緑) キャベツ	27 g	(緑) (冷) ホールコーン	10 g	(緑) 人参	7 g	こしょう	0.01 g	酢	2 g	塩	0.35 g	(黄) 三温糖	0.2 g	(黄) 米油	0.5 g										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) (冷) 絹厚揚げ	59 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉スライス	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	27 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	22 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 干しいたけ	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) しょうが	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	0.75 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	5.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) でんぷん	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
削り節	1.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	45 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 白いりごま	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 白すりごま	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	2.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 干しわかめ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) (冷) 豆腐	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) えのきたけ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 青ねぎ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
だし昆布	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
削り節	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	115 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉スライス	42 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) しょうが	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	45 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
酒	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
プチドリップ	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鶏肉	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 大根	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) さつまいも	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 青ねぎ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) こうじみそ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	95 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 粉付きししやも(20g)	2 尾																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 米油(揚げ油)	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
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	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	80 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	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 小型パン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) ベンネ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) オリーブオイル	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉ミンチ	23 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛肉ミンチ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) おろしにんにく	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤ワイン	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) マッシュルーム	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	45 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) セロリ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) トマト水煮	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマトケチャップ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマトピューレ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
ウスターソース	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
ローレル	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
オールスパイス	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.65 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.15 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	27 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) (冷) ホールコーン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
酢	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.35 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 米油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
<p>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！</p>																																																																																																																																																																																																																																																																									
<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>562</td><td>23.9</td><td>18.2</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)		562	23.9	18.2	<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>511</td><td>22.3</td><td>13.3</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)		511	22.3	13.3	<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>547</td><td>21.4</td><td>16.3</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)		547	21.4	16.3	<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>504</td><td>20.3</td><td>10.8</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)		504	20.3	10.8	<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>543</td><td>23.8</td><td>17.7</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)		543	23.8	17.7																																																																																																																																																																																																														
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)																																																																																																																																																																																																																																																																						
	562	23.9	18.2																																																																																																																																																																																																																																																																						
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)																																																																																																																																																																																																																																																																						
	511	22.3	13.3																																																																																																																																																																																																																																																																						
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)																																																																																																																																																																																																																																																																						
	547	21.4	16.3																																																																																																																																																																																																																																																																						
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)																																																																																																																																																																																																																																																																						
	504	20.3	10.8																																																																																																																																																																																																																																																																						
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)																																																																																																																																																																																																																																																																						
	543	23.8	17.7																																																																																																																																																																																																																																																																						
10月8日(火)				10月9日(水)				10月10日(木)				10月11日(金)				10月15日(火)																																																																																																																																																																																																																																																									
ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 鯖の竜田揚げ きゅうりのあっさり漬け				麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ				ごはん 牛乳 ワンタンスープ マーボーなす ブルーベリーゼリー				栗ごはん 牛乳 まんまるおでん(卵なし) 小松菜のおかかマヨサラダ				ごはん 牛乳 肉じゃが こまつなのり酢和え																																																																																																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 油揚げ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>105 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鯖の竜田揚げ(40g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) きゅうり</td><td>8.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>4.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 塩昆布</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.85 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) (冷) 油揚げ	8 g	(黄) じゃが芋	30 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 青ねぎ	5 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	削り節	2.5 g	水	105 g	(赤) 鯖の竜田揚げ(40g)	1 個	(黄) 米油(揚げ油)	5 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) きゅうり	8.5 g	(緑) 人参	4.5 g	(赤) 塩昆布	1.6 g	みりん	0.85 g	淡口しょうゆ	0.7 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>68 g</td></tr> <tr><td>(黄) 麦</td><td>7 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>27 g</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>1 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>65 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) マッシュルーム</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) エリンギ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>ブラウンルウ</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>デミグラスソース</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト水煮</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.06 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>(黄) さつまいも</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) ポンレスハムダイス</td><td>9 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>0.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) ノンエッグマヨネーズ</td><td>6 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(黄) 麦	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	27 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	ブラウンルウ	13 g	デミグラスソース	2 g	トマトケチャップ	5 g	(緑) トマト水煮	3 g	ローレル	0.06 g	ウスターソース	0.5 g	冷凍ブイヨン(特)	3 g	水	60 g	(黄) さつまいも	30 g	(緑) 玉ねぎ	5 g	(緑) 人参	5 g	(赤) ポンレスハムダイス	9 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	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) ワンタン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) にら</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.2 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>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>105 g</td></tr> <tr><td>(緑) なす</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉ミンチ</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) ブルーベリーゼリー(40g)</td><td>1 個</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(黄) ワンタン	5 g	(赤) 鶏肉	10 g	(緑) しょうが	0.4 g	(緑) 人参	15 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) 緑豆もやし	15 g	(緑) にら	4 g	濃口しょうゆ	1.5 g	淡口しょうゆ	2.2 g	塩	0.4 g	こしょう	0.02 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	水	105 g	(緑) なす	45 g	(緑) 玉ねぎ	12 g	(赤) 豚肉ミンチ	19 g	(緑) 人参	5 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g	(赤) 赤みそ	5 g	トウバンジャン	0.02 g	(黄) ごま油	0.7 g	(黄) 三温糖	1.4 g	濃口しょうゆ	0.6 g	(黄) でんぷん	0.4 g	(黄) ブルーベリーゼリー(40g)	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>68 g</td></tr> <tr><td>(黄) くり(むぎ)</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 揚げボール</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) サイコこんにやく</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(黄) (冷) 里芋丸</td><td>29 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) こまつな</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>21 g</td></tr> <tr><td>(赤) 花かつお</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) ノンエッグマヨネーズ</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.6 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(黄) くり(むぎ)	13 g	塩	0.8 g	酒	1 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	20 g	(赤) 揚げボール	24 g	(緑) 大根	40 g	(緑) 人参	20 g	(黄) サイコこんにやく	24 g	(黄) (冷) 里芋丸	29 g	(黄) 三温糖	1 g	みりん	0.5 g	濃口しょうゆ	2.1 g	淡口しょうゆ	2.1 g	削り節	1.5 g	水	40 g	(緑) こまつな	13 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 緑豆もやし	21 g	(赤) 花かつお	0.4 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	3.4 g	淡口しょうゆ	1.6 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>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 牛肉スライス</td><td>27 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>(黄) 突きこんにやく</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) 三度豆</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2.4 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>1.6 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) こまつな</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(赤) きざみのり</td><td>0.3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛肉スライス	27 g	(黄) じゃが芋	60 g	(緑) 玉ねぎ	60 g	(黄) 突きこんにやく	30 g	(緑) 人参	20 g	(緑) (冷) 三度豆	5 g	(黄) 三温糖	2.4 g	濃口しょうゆ	4.3 g	淡口しょうゆ	1.6 g	酒	0.8 g	水	30 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g	(緑) こまつな	10 g	(緑) 緑豆もやし	20 g	(緑) 人参	5 g	濃口しょうゆ	2.3 g	酢	0.8 g	(黄) 白いりごま	1 g	(赤) きざみのり	0.3 g
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) (冷) 油揚げ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) じゃが芋	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) こうじみそ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	105 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鯖の竜田揚げ(40g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 米油(揚げ油)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) キャベツ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) きゅうり	8.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	4.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 塩昆布	1.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.85 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 麦	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉スライス	27 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																																																																																																																																																																																																																																																																								
ブラウンルウ	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
デミグラスソース	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマトケチャップ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) トマト水煮	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
ローレル	0.06 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
ウスターソース	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
冷凍ブイヨン(特)	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	60 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) さつまいも	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) ポンレスハムダイス	9 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																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) ワンタン	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鶏肉	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) しょうが	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 緑豆もやし	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) にら	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	2.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	105 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) なす	45 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 豚肉ミンチ	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) おろしにんにく	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 赤みそ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
トウバンジャン	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) ごま油	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) でんぷん	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) ブルーベリーゼリー(40g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) くり(むぎ)	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 鶏肉	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 揚げボール	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 大根	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) サイコこんにやく	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) (冷) 里芋丸	29 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	2.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	2.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
削り節	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) こまつな	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 緑豆もやし	21 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 花かつお	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) ノンエッグマヨネーズ	3.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	1.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) 牛肉スライス	27 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) じゃが芋	60 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 玉ねぎ	60 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 突きこんにやく	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) (冷) 三度豆	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 三温糖	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	4.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	1.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
酒	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) こまつな	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 緑豆もやし	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
濃口しょうゆ	2.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
酢	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(黄) 白いりごま	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																								
(赤) きざみのり	0.3 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>642</td><td>22.2</td><td>26.4</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)		642	22.2	26.4	<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>624</td><td>21.9</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)		624	21.9	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>541</td><td>20.1</td><td>13.5</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)		541	20.1	13.5	<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>518</td><td>20.9</td><td>13</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)		518	20.9	13	<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>539</td><td>21.9</td><td>13.1</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)		539	21.9	13.1																																																																																																																																																																																																														
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)																																																																																																																																																																																																																																																																						
	642	22.2	26.4																																																																																																																																																																																																																																																																						
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)																																																																																																																																																																																																																																																																						
	624	21.9	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)																																																																																																																																																																																																																																																																						
	541	20.1	13.5																																																																																																																																																																																																																																																																						
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)																																																																																																																																																																																																																																																																						
	518	20.9	13																																																																																																																																																																																																																																																																						
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)																																																																																																																																																																																																																																																																						
	539	21.9	13.1																																																																																																																																																																																																																																																																						
				<p>目の愛護デー献立</p>				<p>十三夜献立</p>																																																																																																																																																																																																																																																																	



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



10月 よていこんだて表

NO 2

城陽市立学校給食センター 小学校

10月16日(水)				10月17日(木)				10月18日(金)				10月21日(月)				10月22日(火)				10月23日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごはん 牛乳 八杯汁 宮城県産いわし入り ハンバーグ じゅうねん和え (えごま入り) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">新メニュー</div>				ごはん 牛乳 キムチスープ 鶏肉の唐揚げ				ごはん 牛乳 たぬき汁 さんまの塩焼き ほうれん草のごま和え				コッペパン 牛乳 わかめと卵のスープ 鮭とポテトの ガーリック炒め <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">新メニュー</div>				ごはん 牛乳 筑前煮 たくあん和え				いもころごはん 牛乳 なめこ汁 いわしの梅しょうゆ煮 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">城陽市の寺田いもを使用!</div>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) (冷) 里芋丸</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(黄) 色紙切こんにやく</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) ごぼう</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 絹厚揚げ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(赤) 宮城県産いわし入り ハンバーグ(40g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(緑) ほうれん草</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>えごまペースト</td><td>0.9 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(黄) (冷) 里芋丸	30 g	(黄) 色紙切こんにやく	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 大根	15 g	(緑) ごぼう	5 g	(赤) (冷) 絹厚揚げ	20 g	濃口しょうゆ	6 g	酒	1 g	塩	0.7 g	削り節	2.5 g	水	100 g	(黄) でんぷん	2 g	(赤) 宮城県産いわし入り ハンバーグ(40g)	1 個	(緑) ほうれん草	10 g	(緑) 人参	5 g	(緑) 緑豆もやし	20 g	(黄) 三温糖	0.4 g	淡口しょうゆ	1.5 g	えごまペースト	0.9 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>75 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>14 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) にら</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜キムチ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>チゲ鍋の素</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>95 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)</td><td>58 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>ガーリック</td><td>0.03 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>(黄) 米粉</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>6 g</td></tr> </table>				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	14 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 緑豆もやし	18 g	(緑) にら	5 g	(緑) 白菜キムチ	10 g	(緑) おろしにんにく	0.1 g	(黄) 白いりごま	1 g	塩	0.4 g	淡口しょうゆ	1.4 g	チゲ鍋の素	0.5 g	酒	0.5 g	(黄) ごま油	0.5 g	冷凍ブイヨン(特)	5 g	水	95 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	58 g	酒	1.1 g	濃口しょうゆ	1.9 g	(緑) しょうが	1.1 g	ガーリック	0.03 g	塩	0.1 g	こしょう	0.01 g	(黄) 米粉	10 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 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>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 油揚げ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 豆腐</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) 色紙切こんにやく</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) えのきたけ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>95 g</td></tr> <tr><td>(赤) さんま筒切り (一汐・40g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(緑) ほうれん草</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.4 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) (冷) 油揚げ	5 g	(赤) (冷) 豆腐	20 g	(黄) 色紙切こんにやく	15 g	(緑) えのきたけ	8 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) 人参	10 g	(緑) しょうが	0.8 g	(緑) 青ねぎ	5 g	濃口しょうゆ	2.3 g	淡口しょうゆ	3 g	(黄) でんぷん	1.5 g	だし昆布	1 g	削り節	2 g	水	95 g	(赤) さんま筒切り (一汐・40g)	1 個	(緑) ほうれん草	15 g	(緑) 緑豆もやし	30 g	(緑) 人参	3 g	(黄) 白いりごま	0.8 g	(黄) 白すりごま	0.8 g	(黄) 三温糖	0.4 g	濃口しょうゆ	2.5 g	みりん	0.4 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) コッペパン</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(赤) 冷凍液卵</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(赤) 干しわかめ</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>22 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>110 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) トラウトサーモン角切り</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>ガーリック</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) パセリ</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.12 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) コッペパン	1 個	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	13 g	(赤) 冷凍液卵	14 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	22 g	(緑) 青ねぎ	3 g	削り節	1 g	冷凍ブイヨン(特)	5 g	淡口しょうゆ	5 g	水	110 g	(黄) でんぷん	0.5 g	(赤) トラウトサーモン角切り	50 g	ガーリック	0.1 g	(黄) じゃが芋	40 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) おろしにんにく	0.5 g	(赤) パセリ	0.05 g	淡口しょうゆ	0.12 g	こしょう	0.01 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>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>29 g</td></tr> <tr><td>(赤) 揚げボール</td><td>29 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) たけのこ水煮</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) ごぼう</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(黄) サイコロこんにやく</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) 三度豆</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) きゅうり</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) きざみたくあん</td><td>6.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 塩昆布</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	29 g	(赤) 揚げボール	29 g	(緑) 人参	20 g	(緑) たけのこ水煮	20 g	(緑) ごぼう	25 g	(黄) サイコロこんにやく	25 g	(緑) (冷) 三度豆	7 g	(黄) 三温糖	1.4 g	みりん	1 g	濃口しょうゆ	2.7 g	淡口しょうゆ	3 g	削り節	2 g	水	35 g	(緑) キャベツ	18 g	(緑) きゅうり	18 g	(緑) きざみたくあん	6.5 g	(赤) 塩昆布	0.9 g	(黄) 白いりごま	0.7 g	淡口しょうゆ	0.5 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>68 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) さつまいも</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 油揚げ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) なめこ水煮</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>6.4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>105 g</td></tr> <tr><td>(赤) いわしの梅しょうゆ煮 (50g)</td><td>1 個</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	濃口しょうゆ	0.8 g	淡口しょうゆ	3.4 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	14 g	(緑) キャベツ	20 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) 人参	10 g	(赤) 中辛みそ	6.4 g	(赤) 赤みそ	2 g	削り節	3 g	水	105 g	(赤) いわしの梅しょうゆ煮 (50g)	1 個																																				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) (冷) 里芋丸	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 色紙切こんにやく	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 大根	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) ごぼう	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) (冷) 絹厚揚げ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぷん	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 宮城県産いわし入り ハンバーグ(40g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) ほうれん草	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 緑豆もやし	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
えごまペースト	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
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	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 緑豆もやし	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) にら	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 白菜キムチ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) おろしにんにく	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 白いりごま	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
チゲ鍋の素	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) ごま油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍ブイヨン(特)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	95 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	58 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	1.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しょうが	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ガーリック	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米粉	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米油(揚げ油)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) (冷) 油揚げ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) (冷) 豆腐	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 色紙切こんにやく	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) えのきたけ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しょうが	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	2.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぷん	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
だし昆布	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	95 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) さんま筒切り (一汐・40g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) ほうれん草	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 緑豆もやし	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 白いりごま	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 白すりごま	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) コッペパン	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏肉	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 冷凍液卵	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 干しわかめ	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	22 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍ブイヨン(特)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	110 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぷん	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) トラウトサーモン角切り	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ガーリック	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) じゃが芋	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) おろしにんにく	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) パセリ	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	0.12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏肉	29 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 揚げボール	29 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) たけのこ水煮	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) ごぼう	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) サイコロこんにやく	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) (冷) 三度豆	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	2.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) キャベツ	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) きゅうり	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) きざみたくあん	6.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 塩昆布	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 白いりごま	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	3.4 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	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) キャベツ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 中辛みそ	6.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 赤みそ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	105 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) いわしの梅しょうゆ煮 (50g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 日本味めぐり ~岩手県・宮城県~  </div>				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 和食を楽しむ献立  </div>				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> いもころごはん しょうゆごはんに揚げ たさつまいもをのせて食 べます。  </div>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	516	20.4	12.5		678	26.7	28.2		575	22.9	21.9		587	31.8	20.4		519	22.7	11.6		608	24.9	18.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10月24日(木)				10月25日(金)				10月28日(月)				10月29日(火)				10月30日(水)				10月31日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
麦ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 親子丼				ごはん 牛乳 秋野菜カレー コールスローサラダ				ミルクパン 牛乳 野菜スープ 白身魚のフライ 型抜きチーズ				ごはん 牛乳 秋豚汁 鶏肉のねぎ塩ソース <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">城陽市の寺田いもを使用!</div>				ごはん 牛乳 にらとコーンの春雨スープ 回鍋肉				キャロットピラフ 牛乳 かぼちゃのクリームスープ 白菜とコーンのサラダ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(黄) 麦</td><td>7 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>(赤) (冷) 油揚げ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豆乳</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>85 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>32 g</td></tr> <tr><td>(緑) しいたけ(生)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 冷凍液卵</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(黄) 麦	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	18 g	(赤) (冷) 油揚げ	5 g	(緑) 緑豆もやし	10 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) しめじ	8 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(赤) 豆乳	15 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.2 g	削り節	2.5 g	水	85 g	(赤) 鶏肉	18 g	(緑) 玉ねぎ	32 g	(緑) しいたけ(生)	5 g	(赤) 冷凍液卵	25 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(黄) 三温糖	2 g	濃口しょうゆ	2 g	淡口しょうゆ	3 g	みりん	1.3 g	(黄) でんぷん	1 g	削り節	1.5 g	水	25 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>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>28 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.15 g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>(緑) セロリ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(黄) さつまいも</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) エリンギ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>アレルギーフリーカレーフレーク</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト水煮</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>ガラムマサラ</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>85 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>りんご酢</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油</td><td>1 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	28 g	塩	0.05 g	こしょう	0.01 g	カレー粉	0.15 g	ローレル	0.03 g	(緑) セロリ	5 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(緑) 人参	15 g	(黄) さつまいも	20 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) しめじ	10 g	(緑) エリンギ	10 g	アレルギーフリーカレーフレーク	15.5 g	トマトケチャップ	1 g	(緑) トマト水煮	2 g	ガラムマサラ	0.02 g	ウスターソース	1.1 g	水	85 g	(緑) キャベツ	35 g	(緑) 人参	10 g	りんご酢	1.8 g	(黄) 三温糖	0.5 g	塩	0.3 g	こしょう	0.03 g	(黄) 米油	1 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>13 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) みずな</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.15 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>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 白身魚フライ(50g)</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 型抜きチーズ (15g)</td><td>1 個</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	13 g	(緑) 玉ねぎ	35 g	(黄) じゃが芋	25 g	(緑) 人参	10 g	(緑) みずな	4 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	淡口しょうゆ	3 g	塩	0.15 g	こしょう	0.02 g	ガーリック	0.02 g	水	100 g	(赤) 白身魚フライ(50g)	1 個	(黄) 米油(揚げ油)	5 g	(赤) 型抜きチーズ (15g)	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>75 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>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷) 油揚げ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(黄) さつまいも</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(緑) ごぼう</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>98 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白ねぎ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.12 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>8 g</td></tr> </table>				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	(赤) (冷) 油揚げ	8 g	(黄) さつまいも	20 g	(緑) 人参	9 g	(緑) ごぼう	9 g	(緑) しめじ	9 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 g	水	98 g	酒	1 g	塩	0.2 g	こしょう	0.01 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(緑) 白ねぎ	1 g	冷凍ブイヨン(特)	1 g	塩	0.12 g	(黄) 白いりごま	0.7 g	(黄) ごま油	0.5 g	(黄) でんぷん	0.4 g	水	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>75 g</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>14 g</td></tr> <tr><td>(緑) にら</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) ホールコーン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) えのきたけ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 緑豆はるさめ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>105 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>38 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) ピーマン</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>ガーリック</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>プチドリップ</td><td>0.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ショルダーベーコン	14 g	(緑) にら	7 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 人参	10 g	(緑) (冷) ホールコーン	10 g	(緑) えのきたけ	5 g	(黄) 緑豆はるさめ	4 g	淡口しょうゆ	3 g	塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	冷凍ブイヨン(特)	5 g	水	105 g	(赤) 豚肉スライス	38 g	(緑) キャベツ	35 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) ピーマン	3 g	(黄) 三温糖	0.5 g	濃口しょうゆ	1.4 g	ガーリック	0.01 g	みりん	0.5 g	(赤) 赤みそ	3 g	トウバンジャン	0.05 g	プチドリップ	0.5 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>68 g</td></tr> <tr><td>キャロットピラフの素</td><td>23.7 g</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>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) かぼちゃ</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) かぼちゃペースト</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) バター</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>17 g</td></tr> <tr><td>(赤) 脱脂粉乳</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.55 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>(黄) 生クリーム</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米粉</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) みずな</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷) ホールコーン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	キャロットピラフの素	23.7 g	(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) (冷) 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	冷凍ブイヨン(特)	6 g	(黄) 米粉	1 g	水	50 g	(緑) みずな	10 g	(緑) 白菜	20 g	(緑) (冷) ホールコーン	10 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g	塩	0.05 g	こしょう	0.01 g	酢	1.5 g	(黄) 米油	0.3 g	濃口しょうゆ	1.5 g	(黄) 三温糖	0.5 g
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 麦	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 豚肉スライス	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) (冷) 油揚げ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 緑豆もやし	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しめじ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 豆乳	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) こうじみそ	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	85 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏肉	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	32 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しいたけ(生)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 冷凍液卵	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぷん	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏肉	28 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
カレー粉	0.15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ローレル	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) セロリ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) さつまいも	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しめじ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) エリンギ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
アレルギーフリーカレーフレーク	15.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) トマト水煮	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ガラムマサラ	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ウスターソース	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	85 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) キャベツ	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
りんご酢	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米油	1 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	13 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) じゃが芋	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) みずな	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.15 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ガーリック	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 白身魚フライ(50g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米油(揚げ油)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 型抜きチーズ (15g)	1 個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) (冷) 油揚げ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) さつまいも	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) ごぼう	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しめじ	9 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 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	98 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 白ねぎ	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍ブイヨン(特)	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.12 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 白いりごま	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) ごま油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぷん	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ショルダーベーコン	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) にら	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) (冷) ホールコーン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) えのきたけ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 緑豆はるさめ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍ブイヨン(特)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	105 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 豚肉スライス	38 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) キャベツ	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) ピーマン	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ガーリック	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 赤みそ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トウバンジャン	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
プチドリップ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
キャロットピラフの素	23.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(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) (冷) 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米粉	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) みずな	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 白菜	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) (冷) ホールコーン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酢	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米油	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	558	26.5	16.5		604	18.5	20.1		666	28.2	25.3		627	29	22.8		548	24.4	14.9		542	19.6	15.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。