城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

1月　予定献立表

NO　1

城陽市立学校給食センター　　幼稚園

1月10日（金）

ごはん（減量）
ぞうに
ぶりの照り焼き
紅白なます

城陽市の大根を使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	59 g
(赤) 油揚げ	6 g
(黄) 里芋	17 g
(緑) 大根	17 g
(緑) 金時人参	7 g
(緑) みずな	4 g
(赤) 白みそ	9.4 g
(赤) 中辛みそ	1.7 g
削り節	1.3 g
だし昆布	0.4 g
水	72 g
(赤) ぶり(一汐・40g)	1 切
(黄) 三温糖	0.8 g
みりん	1.5 g
濃口しょうゆ	1.8 g
(黄) でんぷん	0.3 g
水	8 g
(緑) 大根	20 g
(緑) 金時人参	5 g
(黄) 白いりごま	0.7 g
(黄) 白すりごま	0.7 g
酢	1.4 g
(黄) 上白糖	0.9 g
淡口しょうゆ	0.3 g
塩	0.1 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	392	15.9	10.8

1月15日（水）

きなこ揚げパン
ラビオリのトマト煮
シャキシャキツナサラダ

食品名	1人分量
(黄) 小型パン	1 こ
(赤) きな粉	3.2 g
(黄) 三温糖	3.2 g
焼き塩	0.02 g
(黄) 米油（揚げ油）	3.2 g
(赤) 鶏肉	17 g
(赤) ショルダーベーコン	10 g
(緑) 玉ねぎ	34 g
(緑) 人参	13 g
(黄) ラビオリ	21 g
(緑) パセリ	0.04 g
(緑) トマト水煮	10 g
トマトケチャップ	6.8 g
トマトピューレ	4.3 g
(黄) 小麦粉	0.8 g
ウスターソース	1 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	5 g
こしょう	0.02 g
水	43 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g
(緑) 人参	3 g
(緑) 玉ねぎ	6 g
(緑) みずな	6 g
(緑) キャベツ	20 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	4.4 g
塩	0.09 g
こしょう	0.01 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	374	16.2	13

1月17日（金）

ごはん
かぶのみそ汁
ほっけの塩焼き
白菜のおひたし

城陽市の青ねぎ・白菜を使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	65 g
(赤) 油揚げ	6 g
(緑) かぶ	26 g
(緑) えのきたけ	6 g
(緑) 人参	9 g
(緑) キャベツ	17 g
(緑) 青ねぎ	4 g
(赤) 中辛みそ	6 g
(赤) こうじみそ	1 g
削り節	2 g
水	85 g
(赤) ほっけ(一汐・50g)	1 切
(緑) 白菜	34 g
(緑) 人参	6 g
(黄) 三温糖	0.3 g
濃口しょうゆ	2.0 g
プチドリップ	0.2 g

和食を楽しむ献立

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	362	17.7	7.9

1月22日（水）

ごはん
かす汁
わかさぎの南蛮漬け
さわやか！！
　そうかい！うめゼリー
　　（城陽産梅ゼリー）

食品名	1人分量
(黄) 精白米	65 g
(赤) 油揚げ	6 g
(赤) 豚肉スライス	9 g
(緑) 人参	11 g
(緑) 大根	21 g
(黄) (冷)里芋 乱切り	17 g
(黄) 色紙切こんにゃく	7 g
(緑) 青ねぎ	4 g
(赤) 中辛みそ	6.3 g
酒かすペースト	6 g
削り節	2 g
水	77 g
(赤) 粉付わかさぎ	26 g
(黄) 米油（揚げ油）	5.1 g
(緑) 人参	4 g
(緑) 玉ねぎ	4 g
(黄) 三温糖	1.3 g
濃口しょうゆ	2.6 g
りんご酢	2.6 g
一味唐辛子	0.01 g
城陽産梅ゼリー(60g)	1 こ

城陽市の梅・大根を使用！

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	427	12.8	9.8

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。