



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



9月 よていこんだて表



NO 1

城陽市立学校給食センター 富野幼稚園

9月5日(金)				9月10日(水)				9月12日(金)				9月17日(水)				9月19日(金)			
ごはん 元気肉じゃが きゅうりのあっさり漬け				ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のレモン塩こうじ焼き いそか和え				ごはん みそワンスープ とびうおのさっぱりソース (万願寺唐辛子入り) 新メニュー				ごはん 中華スープ 鶏肉の唐揚げ 梅ソースがけ 城陽市の梅を使用！				ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばの塩焼き 小松菜のごま和え			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g
(赤) 豚肉スライス	24 g	(赤) 干しわかめ	0.4 g	(赤) ワンタン	4 g	(赤) ワンタン	4 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) (冷) 油揚げ	9 g	(赤) 豚肉スライス	15 g	(赤) (冷) 油揚げ	9 g	(赤) (冷) 油揚げ	9 g	(赤) (冷) 油揚げ	9 g
(黄) じゃが芋	43 g	(赤) (冷) 豆腐	13 g	(赤) 鶏肉	9 g	(赤) 鶏肉	9 g	(緑) 玉ねぎ	17 g	(緑) キャベツ	13 g	(緑) 玉ねぎ	17 g	(緑) キャベツ	13 g	(緑) キャベツ	13 g	(緑) キャベツ	13 g
(緑) 玉ねぎ	43 g	(緑) 玉ねぎ	21 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	9 g
(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	9 g	(緑) キャベツ	17 g	(緑) キャベツ	17 g	(緑) 緑豆もやし	13 g	(緑) 緑豆もやし	13 g	(緑) 緑豆もやし	13 g	(緑) 緑豆もやし	13 g	(緑) 緑豆もやし	13 g	(緑) 緑豆もやし	13 g
(緑) しめじ	9 g	(緑) えのきたけ	7 g	(緑) 緑豆もやし	13 g	(緑) 緑豆もやし	13 g	(緑) 干しいたけ	0.4 g	(緑) 干しいたけ	0.4 g	(緑) 干しいたけ	0.4 g	(緑) 干しいたけ	0.4 g	(緑) 干しいたけ	0.4 g	(緑) 干しいたけ	0.4 g
(黄) 突きこんにゃく	17 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(緑) ホールコーン	5 g	(緑) ホールコーン	5 g	(緑) チンゲンサイ	13 g	(赤) 干しわかめ	0.4 g	(赤) 干しわかめ	0.4 g	(赤) 干しわかめ	0.4 g	(赤) 干しわかめ	0.4 g	(赤) 干しわかめ	0.4 g
(緑) にら	7 g	塩	0.09 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(緑) 青ねぎ	3 g	塩	0.3 g	(赤) 中辛みそ	6.8 g	(赤) 中辛みそ	6.8 g	(赤) 中辛みそ	6.8 g	(赤) 中辛みそ	6.8 g	(赤) 中辛みそ	6.8 g
(緑) おろしにんにく	0.4 g	淡口しょうゆ	4.1 g	(赤) 中辛みそ	6.8 g	(赤) 中辛みそ	6.8 g	こしょう	0.02 g	(赤) 白みそ	0.3 g	(赤) 白みそ	0.3 g	(赤) 白みそ	0.3 g	(赤) 白みそ	0.3 g	(赤) 白みそ	0.3 g
(黄) 三温糖	2.6 g	だし昆布	0.6 g	(赤) 白みそ	0.3 g	(赤) 白みそ	0.3 g	淡口しょうゆ	3.4 g	冷凍ブイヨン(特)	4.3 g	冷凍ブイヨン(特)	4.3 g	冷凍ブイヨン(特)	4.3 g	冷凍ブイヨン(特)	4.3 g	冷凍ブイヨン(特)	4.3 g
濃口しょうゆ	6.1 g	削り節	1.5 g	冷凍ブイヨン(特)	4.3 g	冷凍ブイヨン(特)	4.3 g	水	81 g	水	85 g	水	85 g	水	85 g	水	85 g	水	85 g
コチュジャン	0.9 g	水	98 g	水	85 g	水	85 g	(黄) ごま油	0.2 g	(黄) ごま油	0.2 g	(黄) ごま油	0.2 g	(黄) ごま油	0.2 g	(黄) ごま油	0.2 g	(黄) ごま油	0.2 g
(黄) 白いりごま	1.7 g	(赤) 鶏もも皮つき(50g)	1 枚	(赤) 粉付とびうお(20g)	1 枚	(赤) 粉付とびうお(20g)	1 枚	冷凍ブイヨン(特)	4.3 g	水	81 g	水	81 g	水	81 g	水	81 g	水	81 g
水	17 g	酒	1 g	(黄) 米油(揚げ油)	3 g	(黄) 米油(揚げ油)	3 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	41 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	41 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	41 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	41 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	41 g	(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	41 g
(緑) キャベツ	30 g	淡口しょうゆ	0.8 g	(緑) しょうが	0.3 g	(緑) しょうが	0.3 g	酒	0.9 g	酒	0.9 g	酒	0.9 g	酒	0.9 g	酒	0.9 g	酒	0.9 g
(緑) きゅうり	9 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(緑) 青ねぎ	0.9 g	(緑) 青ねぎ	0.9 g	塩	0.1 g	塩	0.1 g	塩	0.1 g	塩	0.1 g	塩	0.1 g	塩	0.1 g
(緑) 人参	4 g	レモン汁	0.8 g	(緑) 万願寺唐辛子	2 g	(緑) 万願寺唐辛子	2 g	こしょう	0.0 g	こしょう	0.0 g	こしょう	0.0 g	こしょう	0.0 g	こしょう	0.0 g	こしょう	0.0 g
(赤) 塩昆布	1.6 g	塩こうじ	4 g	(緑) パプリカ(赤)	2 g	(緑) パプリカ(赤)	2 g	(黄) でんぷん	7.2 g	(黄) でんぷん	7.2 g	(黄) でんぷん	7.2 g	(黄) でんぷん	7.2 g	(黄) でんぷん	7.2 g	(黄) でんぷん	7.2 g
みりん	0.7 g	水	1.2 g	(緑) パプリカ(黄)	2 g	(緑) パプリカ(黄)	2 g	(黄) 米油(揚げ油)	4.3 g	(黄) 米油(揚げ油)	4.3 g	(黄) 米油(揚げ油)	4.3 g	(黄) 米油(揚げ油)	4.3 g	(黄) 米油(揚げ油)	4.3 g	(黄) 米油(揚げ油)	4.3 g
淡口しょうゆ	0.5 g	(緑) キャベツ	20 g	(黄) ごま油	0.5 g	(黄) ごま油	0.5 g	白ワイン	1.7 g	白ワイン	1.7 g	白ワイン	1.7 g	白ワイン	1.7 g	白ワイン	1.7 g	白ワイン	1.7 g
		(緑) きゅうり	6 g	(黄) 上白糖	2 g	(黄) 上白糖	2 g	(緑) 梅ペースト	2.1 g	(緑) 梅ペースト	2.1 g	(緑) 梅ペースト	2.1 g	(緑) 梅ペースト	2.1 g	(緑) 梅ペースト	2.1 g	(緑) 梅ペースト	2.1 g
		(緑) 人参	3 g	濃口しょうゆ	0.9 g	濃口しょうゆ	0.9 g	淡口しょうゆ	1.7 g	淡口しょうゆ	1.7 g	淡口しょうゆ	1.7 g	淡口しょうゆ	1.7 g	淡口しょうゆ	1.7 g	淡口しょうゆ	1.7 g
		濃口しょうゆ	0.9 g	酢	2.5 g	酢	2.5 g	みりん	0.9 g	みりん	0.9 g	みりん	0.9 g	みりん	0.9 g	みりん	0.9 g	みりん	0.9 g
		淡口しょうゆ	0.9 g	水	4 g	水	4 g	(黄) 上白糖	1.7 g	(黄) 上白糖	1.7 g	(黄) 上白糖	1.7 g	(黄) 上白糖	1.7 g	(黄) 上白糖	1.7 g	(黄) 上白糖	1.7 g
		みりん	0.6 g					(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g	(黄) でんぷん	0.3 g
		(赤) きざみのり	0.1 g					水	4.4 g	水	4.4 g	水	4.4 g	水	4.4 g	水	4.4 g	水	4.4 g
2がっきも よろしくね！				城陽市の青ねぎを使用！												城陽市の梅を使用！			
栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)
	353	12.2	4.2		359	14.2	8.1		352	14.5	5.4		446	15.4	14.5		455	16.5	17.7

精白米は山城産ヒノヒカリを使用しています。



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



9月

よていこんだて表

NO 2

城陽市立学校給食センター 富野幼稚園

9月24日(水)				9月26日(金)			
ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 切干大根のシャキッと和え				ごはん 鶏団子とビーフンのスープ チンジャオロースー			
食品名		1人分量		食品名		1人分量	
(黄)	精白米	65	g	(黄)	精白米	65	g
(赤)	豚肉スライス	20	g	(赤)	鶏団子	21	g
(黄)	サイコロこんにゃく	15	g	(黄)	ビーフン	2	g
(赤)	(冷) 絹厚揚げ	21	g	(緑)	人参	9	g
(黄)	じゃが芋	43	g	(緑)	チンゲンサイ	9	g
(緑)	人参	21	g	(緑)	玉ねぎ	26	g
(緑)	玉ねぎ	26	g	(緑)	しょうが	0.3	g
(緑)	(冷) 三度豆	4	g		冷凍ブイヨン(チン)	4.3	g
	濃口しょうゆ	3.6	g		淡口しょうゆ	2	g
	淡口しょうゆ	1.5	g		塩	0.3	g
	みりん	0.9	g		こしょう	0.02	g
(黄)	三温糖	1.4	g	(黄)	でんぷん	0.2	g
	水	26	g		水	85	g
(緑)	切り干し大根	3	g	(赤)	牛肉細切り	24	g
(緑)	みずな	10	g		酒	0.9	g
(緑)	キャベツ	10	g	(緑)	玉ねぎ	31	g
(緑)	人参	4	g	(緑)	パプリカ(赤)	5	g
(赤)	ツナ(ノンオイル)	4	g	(緑)	ピーマン	5	g
	淡口しょうゆ	2	g	(緑)	たけのこ水煮	9	g
	酢	1.6	g	(黄)	三温糖	0.4	g
(黄)	上白糖	0.3	g		濃口しょうゆ	2.6	g
(黄)	米油	0.4	g		オイスターソース	0.7	g
				(黄)	でんぷん	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)
	365	13.4	5.7		355	13	6.5