10月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校 10月6日(月) 10月2日(木) 10月3日(金) 10月7日(火) 10月1日(水) ごはん ごはん ごはん 菜めし 国産小麦コッペパン (減量) (減量) 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 カレーうどん 豆乳みそ汁 月見汁 ポトフ 秋野菜カレー 海と畑のサラダ ちくわの磯辺揚げ 里芋のそぼろ煮 白身魚のラビゴットソース きゅうりとキャベツのサラダ 十五夜デザート 城陽市の青ねぎを使用! 城陽市の青ねぎを使用! 城陽市の寺田いもを使用! 城陽市の青ねぎを使用! 1人分量 90 g 1人分量 100 g 食品名 精白米 (黄) 精白米 90 g (黄) 国産小麦コッペパ (黄) 精白米 100 g 本 (赤) 牛乳 (赤) 牛乳 本 (赤) 牛乳 菜めしのもと (赤) 牛乳 本 本 (赤) 豚肉スライス (黄) (冷) うどん 22 牛乳 本 (赤) ポークウィンナー(10mm) (赤) 鶏肉 32 g g g g (赤) (冷)油揚げ (赤) 鶏肉 (赤) 鶏肉 22 6 g (赤) (冷) 6 g 13 g 塩 0.06 g (緑) 緑豆もやし (赤) かまぼこ (緑) 玉ねぎ (黄) じゃが芋 こしょう 10 24 0.01 18 g g (緑) 玉か 52 g カレー粉 (緑) 玉ねぎ (緑) とうがん 36 26 0.18 g g g g g (緑) 人参 (緑) 青ねぎ みりん (緑) 人参 (緑) 青ねぎ (黄) 煮込み餅 12 (緑) しめじ 12 (緑) 玉ねぎ ローレル g 0.04 g (緑) セロリ 1. 2 (緑) キャベツ 33 2. 2 7 (緑) 人参 12 6 g 6 (緑) 青ねぎ 淡口しょうゆ (緑) しょうが 24 0.6 6 g g g g g g g (赤) 豆乳 濃口しょうゆ 1.8 淡口しょうゆ 冷凍ブイヨン(チキン) (緑) おろしにんにく g g g 3.6 g 0.4 g (赤) 中辛みそ (赤) こうじみそ 0. 2 塩 こしょう 0.3 (緑) 人参 (黄) さつまいも 淡口しょうゆ 8 24 g g g g g だし昆布 24 g 0.6 g 0.03 g g カレ 0.5 煮干 削り節 1.8 ローレル 0.03 (緑) 玉ねぎ 36 g g g g g 水 (赤) ちくわ(50g) 水 ^(赤) 鶏肉ミンチ 水 (赤) 粉付白身魚(角切) でんぷん 0.6 102 (緑) しめじ 12 g g g g 削り節 3 g 18 g (緑) エリンギ 12 (赤) 青のり 0. 2 (冷) 里芋 丸 50 (黄) 米油 (揚げ油) アレルゲンフリーカレ 19 96 g g (黄) g g g ツナ(ノンオイル) (黄) 小麦粉 (緑) 人参 トマトケチャップ 1. 2 10 g g g g g g (冷) 三度豆 (緑) 玉ねぎ (緑) ピーマン (緑) トマト (緑) トマト水煮 ガラムマサラ (赤) 大豆 (ドライパック) 9 水 6 g (緑) 5 g 4 g 2 4 g (緑) キャベツ (黄) 米油(揚げ油) 18 g 三温糖 1.4 0.02 (黄) g 3 濃口しょうゆ ウスターソース (緑) きゅうり 5 g 8 g 1.3 g g (緑) 人参 (緑) (冷) ホールコーン 淡口しょうゆ 1.3 (黄) 米油 108 g g g g りんご酢 (黄) 三温糖 3.4 g 0.7 g (緑) きゅうり (緑) キャベツ 1. 6 1. 4 6 g みりん 13 g 1.8 g 濃口しょうゆ 削り節 39 魚が原料の練り製品は g g 0.6 塩 (緑) (冷)ホールコーン 酢 1.5 でんぷん 0.3 10 g いろいろな魚を原料と g g g (黄) 三温糖(黄) 米油 1.1 水 (黄) お月見ゼリー(40g) こしょう 0.04 塩 0.3 g g するので、形や味、食 g g ー こしょう (黄) 三温糖 0.6 0.01 感などさまざまです! 0.3 g (黄) 白いりごま 0.4 g g 淡口しょうゆ 酢 1.8 g 十五夜献立 (黄) 米油 0.3 脂肪 たんぱく質 (グラム) エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム) 脂肪 エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム) 脂肪(グラム) エネルギ (キロカロリー) エネルギー (キロカロリー) 脂肪 たんぱく質 (グラム) 脂肪 12. 2 617 679 19.1 659 788 21.6 10月8日(水) 10月14日(火) 10月9日(木) 10月10日(金) 10月15日(水) わかめごはん ごはん ゚゙はん ゚゙はん はん 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳. 牛乳 ワンタンスープ キムチスープ 秋豚汁 肉じゃが おでん マーボーなす 鶏肉の唐揚げ しいらの梅南蛮漬け もやしとほうれん草のごま和え 小松菜のおかかマヨサラダ NEW! 1人分量 1人分量 1人分量 1人分量 食品名 食品名 1人分量 食品名 食品名 食品名 100 g 1 本 100 g 1 本 (黄) 精白米 100 g (黄) 精白米 1 本 (赤) 牛乳 100 g (黄) 精白米 1.9 g (赤) 牛乳 100 g (黄) 精白米 1 本 (赤) 牛乳 (黄) 精白米 (赤) 牛乳 (赤) たきこみわかめ 1.9 g (赤) 牛乳 ワンタ (赤) 豚肉スライス 1 本 (赤) 豚肉スライス g(赤)鶏肉 30 16 18 (黄) g g (赤) (冷) 油揚げ 10 g (赤) 鶏肉 (赤) 牛肉スライス (赤) 揚げボール (緑) 玉ねき 25 g 20 g g g (黄) さつまいも (緑) 人参 (緑) ごぼう (緑) しょうが 0.5 24 g (黄) じゃが芋 78 g (緑) 人参 12 g (緑) 大根 72 g (緑) 緑豆もやし (緑) 人参 (緑) 人参 18 (緑) 玉ねぎ 20 g 11 78 26 g (緑) 白並 g (緑) 白並 (緑) 玉ねぎ (黄) サイコロこんにゃく 26 24 (黄) 突きこんにゃく 39 6 11 g g g g g (緑) 緑豆もやし 19 (緑) しめじ (緑) 人参 (緑) 白菜キムチ 20 (赤) キャロットミニがんも 16 g g g (緑) (冷) 三度豆 (黄) 三温糖 (緑) 青ねぎ (赤) 中辛みそ (緑) おろしにんにく (黄) 白いりごま (緑) にら 濃口しょ**う**ゆ 濃口しょうゆ 3. 6 3. 6 5 5 0.3 g g 1.8 3. 1 淡口しょうゆ 8 g g g 1 g g g g (赤) こうじみそ 削り節 濃口しょうゆ (黄) 三温糖 淡口しょうゆ 2. 6 2.6 5.6 塩 0.5 g g g g ____ 淡口しょうゆ チゲ鍋の素 0.5 3 淡口しょうゆ 2. 1 2. 2 削り節 2. 2 g g g g 0.02 g 7 g こしょう 冷凍ブイヨン(チキン) 118 洒 g g 水 52 <u>(緑)</u> こまつな (緑) 人参 (赤) 粉付しいら(角切) 酒 0.5 (緑) 60 16 g g g g g (黄) 米油(揚げ油) (緑) ほうれん草 18 (黄) ごま油 0.5 g 12 水 (赤) 豚肉ミンチ g g g (緑) 人参(緑) 玉ねぎ 6 (緑) 緑豆もやし 39 g 冷凍ブイヨン(チキン) 8 (緑) 緑豆もやし 29 g g g g (緑) なす 60 (緑) 人参 4 (赤) 花かつお 6 g g 110 0.5 g (緑) 玉ねぎ 三温糖 (黄) 白いりごま 鶏肉もも(唐揚げ大) (黄) ノンエッグマヨネーズ 4. 4 15 2.5 80 (黄) g g g g g g g 1.5 g 2.7 g (緑) 人参 濃口しょうゆ 3. 1 (黄) 白すりごま 酒 淡口しょうゆ g g 0.6 g 0.3 g 温 濃口しょうゆ しょうが ガーリック (緑) しょうが (緑) おろしにんにく 0. 5 3. 3 りんご酢 (黄) 三温糖 2.5 g 2. 5 濃口しょうゆ 1.5 (緑) 梅肉 (緑) g g g 赤みそ 一味唐辛子 (赤) 6.5 g 0.01 みりん 0.04 g g g トウバンジャン ごま油 ъk 0.1 g 3 塩 0.1 g こしょう 0.5 g 0.01 1.9 g 三温糖 (黄) 米粉 (黄) 14 g 城陽市の梅・寺田いもを使用! 濃口しょうゆ 0.8 (黄) 米油(揚げ油) g g (黄) でんぷん 0.5 エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム) 脂肪(グラム) 脂肪(グラム) たんぱく質 (グラム) 脂肪(グラム) エネルギー たんぱく質 (グラム) エネルギ-たんぱく質 (グラム) エネルギー 脂肪 エネルギー たんぱく質 脂肪(グラム) 栄養量 (キロカロリー) 栄養量 栄養量 (キロカロリー) (キロカロリー) 栄養量 (キロカロリー) (5° 54) 624 23. 6 14.8 727 33. 6 665 24 2 14 6 869 33 7 656 17 3



10月 予定献立表

城陽市立学校給食センター 中学校

10月16日(木)	/ \$10月17日(金		10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	立学校給食センター 中学校 10月23日(木)
ごはん	ごはん	<u>-</u> /	コッペパン	ごはん	いもころごはん	麦ごはん
牛乳	牛乳		牛乳ポールで、スプ	牛乳	牛乳	牛乳 ままっぱ
かきたま汁 かつおフライごまみそがらめ	玉ねぎのみそ汁 さんまの塩焼き		ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	中華コーンスープ 回鍋肉	なめこ汁 いわしのしょうが煮	春雨スープ 切干大根入りビビンバ
柿	白菜のあっさり		(())		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 	97~八版パッピピンパ
	城陽市の青ねぎを使用				城陽市の寺田いもを使用!	
食品名 1人分量		分量				
	(黄) 精白米		(黄) コッペパン 1 3 (赤) 牛乳 1 3	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本	(黄) 精白米 90 g 濃口しょうゆ 1.1 g	(黄) 精白米 90 g (黄) 麦 10 g
(赤) 冷凍液卵 19 g	(赤) (冷) 油揚げ	12 g	(赤) 大豆 (ドライパック) 23 g	(赤) 鶏肉 16 g	淡口しょうゆ 4.5 g	(赤) 牛乳 1 本
(緑) 玉ねぎ 44 g (緑) 人参 13 g	(緑) キャベツ (緑) 玉ねぎ				(黄) さつまいも 60 g (黄) 米油 (揚げ油) 4 g	(赤) 鶏肉 23 g (黄) 緑豆はるさめ 5 g
(緑) えのきたけ 10 g	(緑) 青ねぎ (3.6 g	(黄) じゃが芋 38 g	(緑)(冷)ホールコーン 12 g	(赤) 牛乳 1 本	(緑) 玉ねぎ 31 g
	(_{赤)} 干しわかめ ((_{赤)} 中辛みそ {		(緑) 玉ねぎ 63 g (黄) 三温糖 1.1 g	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	(赤) (冷) 油揚げ 13 g (繰) なめこ水煮 18 g	
淡口しょうゆ 3.1 g	(赤) こうじみそ	1.4 g	濃口しょうゆ 2.9 g	淡口しょうゆ 4.2 g	(緑) キャベツ 25 g	(緑) にら 5 g
塩 0.2 g 煮干 1.3 g		3 g 126 g	トマトケチャップ 12 g ウスターソース 2.9 g	g (黄) でんぷん 1.2 g 塩 0.2 g	(繰) 玉ねぎ 25 g (繰) 人参 13 g	(緑) しょうが 0.6 g 濃口しょうゆ 0.6 g
削り節 2 g (黄) でんぷん 1.3 g	(赤) さんま筒切り	1 =	赤ワイン 0.8 g 塩 0.2 g		(赤) 中辛みそ 8 g	淡口しょうゆ 5 g
水 125 g	(緑) 白菜	34 g	こしょう 0.03 g	: 水 120 g	削り節 4 g	こしょう 0.03 g
(赤) 粉付かつお (角切) 77 g (黄) 米油 (揚げ油) 8 g		9 g 1.6 g	オールスパイス 0.03 g 冷凍ブイヨン(チキン) 5 g		水 131 g (赤) いわしのしょうが煮 1 こ	_ 削り節 3 g - 水 125 g
(緑) しょうが 0.7 g	みりん (0.8 g	水 46 g	(緑) 玉ねぎ 35 g	(50 g)	(赤) 豚肉細切り 34 g
酒 0.7 g (赤) 赤みそ 2.1 g		0.6 g	(赤) ツナ(ノンオイル) 10 g (緑) キャベツ 32 g	(緑) ピーマン 4 g (黄) 三温糖 0.7 g	Ch.	(緑) ぜんまい水煮 5 g (緑) 切り干し大根 6 g
トマトケチャップ 7 g			(緑) (冷)ホールコーン 12 を	濃口しょう ゆ 2 g		(緑) 人参 13 g
淡口しょうゆ 0.8 g (黄) 三温糖 2.5 g			(緑) 人参 8 紀 こしょう 0.01 紀			(緑) 緑豆もやし 25 g (緑) チンゲンサイ 19 g
(黄) 白いりごま 2.5 g			酢 2.4 ء	(赤) 赤みそ 4.2 g	京都赊めぐり	酒 0.5 g
水 4 g (緑) 柿 (1/4) 1 こ	-		塩 0.4 g (黄) 三温糖 0.2 g		(0 6)	(黄) 三温糖 2.3 g 濃口しようゆ 4.5 g
	和食を楽しむ献立		(黄) 米油 0.6 名			淡口しょうゆ 2.9 g
						(緑) おろしにんにく 0.4 g
				城陽産のさつまいものことを	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	(黄) ごま油 0.6 g (黄) 白いりごま 1.3 g
		\		田いも」と呼びます!城陽では らさつまいもの生産が盛んでし	は昔か した。	一味唐辛子 0.01 g
				甘くておいしい寺田いもを、こと一緒にいただきましょう。	ごはん	プチドリップ 0.4 g
				·	<u></u>	
***	栄養量 (キロカロリー) (グ・ラム) (グ	盾 脱方 グラム)	エネルギー 栄養量 (キカカリー) たんぱく質 (グラム) 脂 肪 (グラム)	エネルギー だんぱく 脂 肪 質 (キロカロリー) (ダラム)	エネルギー たんぱく質 脂 肪 (キカリー) (グラム) (グラム)	エネルギー たんぱく質 脂 肪 (キカカリー) (グラム) (グラム)
16r 00 c 01 U		10 1				
765 36.5 21.2	709 27.5 2 10月27日(月	26. 4 3)	700 30.6 20 10月28日(火)	675 32.1 16.8	745 27.7 22.7	650 28 14.9
10月24日(金) ごはん	10月27日(月 ミルクパン	26. 4 引)	<u>10月28日(火)</u> ごはん	675 32.71 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ	745 27.7 22.7 10月30日(木) ごはん	650 28 14.9 10月31日(金) 麦ごはん
10月24日(金) ごはん 牛乳	10月27日(月 ミルクパン 牛乳])	<u>10月28日(火)</u> ごはん 牛乳	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳	745 27.7 22.7 10月30日(木) ごはん 牛乳	650 28 14.9 10月31日(金) 麦ごはん 牛乳
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮	10月27日(月 ミルクパン 牛乳 野菜スープ	∄)	10月28日(火) ごはん 牛乳 さつま汁	675 32.1 16.8 10月29日 (水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ	745 27.7 22.7 10月30日(木) ごはん 牛乳 中華スープ	650 28 14.9 10月31日(金) 麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク
10月24日(金) ごはん 牛乳	10月27日(月 ミルクパン 牛乳 野菜スープ こんがりチキン])	10月28日 (火) ごはん 牛乳 さつま汁 さわらのたまりしょうゆ漬け	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの	745 27.7 22.7 10月30日(木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース	650 28 14.9 10月31日(金) 麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮	10月27日(月 ミルクパン 牛乳 野菜スープ])	10月28日 (火) ごはん 牛乳 さつま汁 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの	745 27.7 22.7 10月30日(木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース	650 28 14.9 10月31日(金) 麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮 しば漬け和え	10月27日 (月 ミルクパン 牛乳 野菜スープ こんがりチキン コールスローサ	9)	10月28日(火) ごはん 牛乳 さつま汁 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用!	10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ	745 27.7 22.7 10月30日(木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用!
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮 しば漬け和え NEW! 食品名 1人分量 (歳) 精白米 100 g	10月27日(月 ミルクパン 牛乳 野菜スープ こんがりチキン コールスローサー 食品名 1人名	ラダ 分量 1 c	10月28日(火) ごはん 牛乳 さつま汁 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ 食品名 1人分量 (歳) 精白米 90 g	745 27.7 22.7 10月30日(木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース (費) 精白米 100 g	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 90 g
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮 しば漬け和え 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 34 g (赤) 乳肉 34 g (赤) 乳肉 34 g (赤) 乳肉 34 g (赤) 乳肉 (赤) 乳肉	10月27日(月 ミルクパン 牛乳 野菜スープ こんがりチキン コールスローサー 食品名 1人タ (黄) ミルクパン (赤) 牛乳	ラダ 分量 1 こ 1 本 14 g	10月28日(火) ごはん 牛乳 さつま汁 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g(赤) 牛乳 1 オ 1 オ 1 素 1 素 1 3 g 3 g 3 g 4 3 g	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ 食品名 1人分量 (黄) 精白米 90 g キャロットピラフの素 29 g (赤) 牛乳 1 本	745 27.7 22.7 10月30日(木) 10月30日(木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース NEW! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 21 g	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 90g (黄) 麦 10g (季) 牛乳 1 本
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮 しば漬け和え 食品名 1人分量	10月27日(月 ミルクパン 牛乳 野菜スープ こんがりチキン コールスローサー 食品名 1人タ (黄) ミルクパン (赤) 牛乳 (添) ショルダーベーコン	ラダ 分量 1 こ 1 本 14 g 42 g	10月28日(火) ごはん 牛乳 さつま汁 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g(赤) 牛乳 1 オ 1 オ 1 オ 1 ス 1 ス 1 ス 1 ス 1 ス 1 ス 1 ス	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ 食品名 1人分量 (黄) 精白米 90 g キャロットピラフの素 29 g (赤) 牛乳 1 本	745 27.7 22.7 10月30日(木) 10月30日(木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース NEW! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 21 g (縁) 玉ねぎ 25 g	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 90 g (黄) 孝 10 g (赤) 豚肉スライス 34 g
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮 しば漬け和え NEW! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 34 g (赤) 揚げボール 38 g (縁) 人参 25 g (縁) たけのこ水煮 25 g	10月27日(月 ミルクパン 牛乳 野菜スープ こんがりチキンコールスローサー 食品名 1人タ (黄) ミルクパン (赤) キ乳 (赤) ショルダーベーコン (縁) 玉ねぎ (微) しゃが芋 (縁) 人参	ラダ 分量 1 こ 1 本 14 g 42 g 30 g 12 g	10月28日(火) ごはん 牛乳 さつま汁 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特白米 100 (赤) 4年乳 1 7 (赤) 38 (緑) 人参 13 8 (検) さつまいも 38 8	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ 食品名 1人分量 (黄) 精白米 90 g キャロットピラフの素 29 g (赤) 牛乳 1 ag (乗) ショルダーベーコン 11 g (乗) ABCマカロニ 6 g (緑) 人参 13 g 13 g	745 27.7 22.7 10月30日(木) 10月30日(木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース NEW! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 年乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 21 g (縁) 玉ねぎ 25 g (縁) 从参 13 g g (縁) 緑豆もやし 21 g	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 90 g (黄) 孝 10 g 10 g 1.2 g ホワイン 1.2 g 5 g 10.2 g 10.
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮 しば漬け和え NEW! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 34 g (赤) 鴉げボール 38 g (緑) たけのこ水煮 25 g (緑) ごぼう 31 g	10月27日(月 ミルクパン 牛乳 野菜スープ こんがりチキンコールスローサー 食品名 1人タ (黄) ミルクパン (赤) キ乳 (赤) ショルダーベーコン (縁) 氏もが芋 (縁) 人参 (縁) みずな	ラダ 分量 1 こ 1 本 14 g 42 g 30 g 12 g 5 g	10月28日(火) ごはん 牛乳 さつま汁 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (歳) 精白米 100 g (赤) 半乳 1 z (赤) 鶏肉 23 g (緑) 大根 25 g (緑) 大根 38 g (緑) 青わぎ 4 g	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ 食品名 1人分量 (黄) 精白米 90 g キャロットピラフの素 29 g (赤) 牛乳 1 ag (黄) 人参 13 g (縁) 人参 13 g (縁) 玉ねぎ 50 g	745 27.7 22.7 10月30日(木) 10月30日(木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース NEW! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 豚肉スライス 21 g (縁) 玉ねぎ 25 g (縁) 緑豆もやし 21 g (縁) 秆ししいたけ 0.6 g	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田(1七を使用! 食品名 1人分量 (黄) 麦 10g 10 10g 10 10 10 10 10 10 10
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮 しば漬け和え REW! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 34 g (縁) 人けのこ水煮 25 g (縁) たけのこ水煮 25 g (縁) だぼう 31 g (縁) (冷) 三度豆 9 g	10月27日(月 ミルクパン 牛乳 野菜スープ こんがリテーサー 食品名 (黄) ミルクパン (素) 牛乳 (素) ショルダーベーコン (縁) こしゃぎ (様) しゃき (様) 人みずさ (様) 人みずな アネブフしょうゆ	子 分量 1 こ 1 本 14 g 42 g 30 g g 12 g g 5 7 g g 3.6 g	10月28日(火) ごはん 牛乳 さつま汁 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g(緑) 牛乳 1 オ (赤) 鶏肉 23 g(緑) 人参 13 g(緑) 人参 13 g(緑) 人参 13 g(緑) 大根 25 g(緑) さつまいも 38 g(緑) さつまいも 38 g(緑) きっちじみそ 9 g(赤) こうじみそ 2 g	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ 食品名 1人分量 1人人分量 1人人分量 1人人分量 1人人分量 1人人分量 1人人分量 1人人力量 1	745 27.7 22.7 10月30日 (木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース NEW! 食品名 1人分量 (赤) 年乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 21 g (縁) 玉ねぎ 25 g (縁) 人参 13 g (縁) 未ししいたけ 0.6 g (縁) キンゲンサイ 19 g 0.4 g 0.4 g 0.4 g	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田(1を使用! 食品名 1人分量 (黄)
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮 しば漬け和え Rew! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 34 g (緑) 人けのこ水煮 25 g (緑) 人にぼう 31 g (緑) (冷) 三度豆 9 g (横) 三温糖 1.8 g	10月27日(月 ミルクパン 牛乳スープ・フィーサー サストリローサー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	子 分量 1 元 14 名 42 名 30 名 12 名 7 名 3. 6 名 3. 6 名 3. 0 名 4. 0 名 5. 0 名 5. 0 名 6.	10月28日(火) ごはん 牛乳 さつま汁 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特白米 100 g (赤) 牛乳 1 25 g (線) 人参 13 g (線) 人参 13 g (線) 人参 13 g (線) 人参きいも 38 g (場) トラジウみそ 9 g (赤) により節 3 g 水 119 g	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ 食品名 1人分量	745 27.7 22.7 10月30日(木) 10月30日(木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース NEW! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100g(赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 21g(緑) 人参豆もやし 21g(緑) (緑) チンレゲンサイ 19g塩 0.4g。 次口しょう 0.03g次口しょうゆ 5g	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 90g (黄) 表 10g (赤) 下り入 1.2g 1.2 g 1.2 ಠ 1.
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮 しば漬け和え (素) 特白米 (赤) 特別 (赤) 特別 (赤) 場がボール (緑) 人をいるこれ者 (様) 人をいるこれ者 (様) 人をいるこれ者 (様) 大きいのこれ者 (様) 大きいのこれ者 (様) 大きいのこれ者 (様) だびぼう 31 g (様) (株) たびぼう 31 g (株) 1.3 g みりん カリん カリん カリん カリん カリん カリん カリん カリん カリん カリ	10月27日(月 ミルクパン 牛乳スープ・ファイン・ サ乳スがスープ・チャーサー 食品クパン・ 食品クパン・ (素) キ乳 ジャーマーコン (縁) とりました。 (様) みか凍プロー・ション (チキン) 次塩、しょうのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	子 分量 1 こ 1 本 14 g 42 g 30 g 12 g 7 g 3. 6 g 0. 2 g 0. 2 g 0. 2 g	10月28日(火) ごはん 牛乳 さつま汁 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (赤) 牛乳 1 2 (赤) 集別 25 (緑) 人参 13 (緑) 人参 13 (緑) 人のつまいも 38 (緑) 大根 25 (緑) 人のつまいも 38 (緑) 青中辛みそ 9 (赤) こうじみそ 1 (赤) り節 3 (赤) 外 119 (赤) 鰆のたまり 1 3 (赤) ಈのたまり 1 3 (赤) 中華のたまり 1 3 (赤) 特のたまり 1 3 (赤) 特のたまり 1 3 (赤) 特のたまり 1 3 (赤) 中華のたまり 1 3 (赤) 特のたまり 1 3 (赤) 中華のたまり 1	675 32.1 16.8 10月29日 (水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ 食品名 1人分量 1人分量	745 27.7 22.7 10月30日 (木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース NEW! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (縁) 人参豆もいたけ 0.6 g (縁) (縁) 祭豆もいたけ 0.6 g (縁) チンサイ 19 g しょう 0.03 g 次 でま油 0.3 g (黄) ごま油 0.3 g の.3 g	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (黄) 表 10g (素) 将肉スライス 34g 5.2g 5.2 5
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮 しば漬け和え (素) 精白米 100 g g g g g g g g g g g g g g g g g g	10月27日(月 ミルクパン 牛乳スが、一りローサー ・サーリローサー ・サーリローサー ・サーリローサー ・サーリローサー ・サーリローサー ・サーリローサー ・大きまながままながまます。 ・(縁) (歳) (赤) キャン・(チャン) ・淡塩 しー・リーン・(株) 独し、カーシャー ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	ラダ	10月28日(火) ごはん 牛乳 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 牛乳 1 2 25 点 (線) 人参 33 点 (線) 人参つまいも 38 点 (線) 合き おきぎ 4 点 (赤) 中子うじかるそ 2 点 (赤) 中子うじかるそ 2 点 (赤) り節 3 点 (赤) 作列 第四のたまり 5 高 (赤) り節 3 点 (赤) 作列 第四のたまり 5 高 (赤) は 5 高 (か) は 5 高 (か	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ牛乳 ABCスープ ハンバーグのトマトソースがけ 食品名 1人分量 1人分量	745 27.7 22.7 10月30日(木) 10月30日(木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース NEW! 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (森) 下下内 10 の 6 g (森) 人緑豆しいたけ 0.6 g (森) 人緑豆しいたけ 0.6 g (森) 人塚 日しいたけ 0.6 g (森) 大ヴンサイ 19 g 0.4 g 0.03 g (カ) でま油 (カ) でま油 (カ) でま油 (カ) まカ (カ) g (カ) アイコン(チャン) は 19 g (カ) でま油 (カ) の 119 g (カ) カ 119 g (カ)	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (黄) 麦 10g (黄) 麦 10g (素) 株別スライス 34g 54g 54 54
10月24日(金) ごはん 牛乳 筑前煮 しば漬け和え 食品名 1人分量 (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 (赤) 独内 25 g (緑) 大けらのこ 水煮 25 g (緑) がいかのこ 水煮 31 g (炭) (緑) にほこんにゃく 31 g (炭) (炭) にもしていた。 1.8 g (水) にいた。 2.5 g (水) にいた。 2.5 g (水) にいた。 3.8 g (水) にいた。 4 g (10月27日(月 ミルクパン 牛乳スがスーサー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ラダ 分量 1 こ 1 本 14 g 42 g 30 g 12 g 5 g 7 g 3. 6 g 0. 2 g 0. 2 g 1 こ 0. 2 g 1 こ 1 本	10月28日(火) ごはん 牛乳 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特自 1 2 2 5 (線) 人参 13 (線) 人参 14 (素) 中辛みらみそ 14 (赤) 中辛みらみそ 2 (赤) り節 3 (赤) 幣のたまり 19 (赤) 鰆のたまり 19 (条) 勝のたまり 10 (線) キャベツ 22 (4)	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ 日本 10 10 10 10 10 10 10 1	745 27.7 22.7 10月30日(木) 10月30日(木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース NEW!	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田(1・を使用! 食品名 1人分量 10g 1
10月24日(金) ごはん 牛乳 ・	10月27日(月 ミルクパン 牛野スがルーリー ・	ラダ 分量 1 こ 1 本 14 g 42 g 30 g 5 g 6 g 0. 2 g 0. 2 g 0. 2 g 120 g 1 こ 1 本 1 4 g 1 5 g 0 2 g 0 2 g 1 2 0 g 0 3 0 g 0 6 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	10月28日(火) ごはん 牛乳 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特国 12 (株) 大参 13 (株) 大参 14 (大参 15 (大寿 15	675 32.1 16.8 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ 食品名 1人分量	745 27.7 22.7 10月30日 (木) 10月30日 (木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース NEW! 食品名 1人分量 (素) 特内 スライス 21 g (緑) (緑) 入緑 スライス 21 g g (緑) (緑) 入緑 エ カ カ カ カ カ カ 東 ブ イ コ シ (チャン) (カ カ カ 東 ブ イ コ シ (チャン) (カ カ カ 東 ブ イ コ シ (チャン) (カ カ カ 東 ブ イ コ シ (チャン) (カ カ 東 ブ イ コ シ (チャン) (カ カ g g g g g g g g g g g g g g g g g	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 10 g
10月24日(金) ごはん 牛乳	10月27日(月 ミルクパーリアパーリアパーリアパーリアパーリスがルール・フェスがルールを記がりませる。 1人名 (黄) キュース (素) まじんみず ブロー しょう カー・ (編) (線) (線) (線) (線) (海) (海) 塩 こ 白 お (4) (4) (4) (4) (4) (5) (6) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	ラダ 分量 1 こ 1 本 14 g 42 g 30 g 12 5 g 3. 6 g 0. 2 g 0. 2 g 0. 3 g 0. 3 g 0. 3 g 0. 3 g 0. 4 g 0. 5 g 0. 6 g 0. 7 g 0. 8 g 0. 9 g	10月28日(火) ごはん 牛さつま計 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特自升 100 g(株) 大参 13 g(株) 大参 13 g(株) 大参 13 g(k) カーンド・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	675 32.1 16.8 10月29日(水) 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ 食品名 1人分量 1	745 27.7 22.7 10月30日 (木) ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース 食品名 1人分量 (黄) 特里 100 g (赤) 株 100 g (赤) 株 100 g (赤) 株 21 g (緑) 紙(緑) 表 25 g (緑) (緑) 表 25 g (緑) (緑) 表 25 g (水) は 0.4 g (水) は 0.4 g (水) は 0.0 g (水) は 0.3 g (水) は 0.3 g (水) は 119 g (木) は 19 g (木) は 19 g (水) は 119 g (木) は	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田(1を使用! 食品名 1人分量 1人分量 1人分量 1人分量 1人分量 1人分 1人分
10月24日(金) ごはん 牛乳前煮 しば素け (素) 100 g (素) 4年乳 (赤) 34 g (素) 4年乳 (赤) 31 g (素) 4年乳 (素) 4年乳 (素) 4年乳 (素) 5年乳 (素) 100 g (表) 100	10月27日(月27日(月27日) 10月27日(月272 10月27日) 10月27日 10月2	子 分量 1 元 14 年 42 度 30 度 12 5 7 度 8 2 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	10月28日(火) ごはん 牛さつま計しょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 食品名 1人分量 (素) 特名 100 g(森) 共和 25 g(森) 大参 13 g(森) 大参 13 g(森) 大参 14 g(森) 大参 15 g(森) 16 g(森) 17 g(森) 17 g(森) 18 g(森) 17 g(森) 18 g(森) 18 g(森) 19 g(森) 19 g(森) 10 g(a) g(a) g(a) g(a) g(a) g(a) g(a) g(a)	675 32.1 16.8 10月29日(水) 10月29日(水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ 食品名 1人分量 1	745 27.7 22.7 10月30日 (木) 10月30日 (木) ごはん 中華ス一プ 100 g	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田(1を使用! 食品名 1人分量 10g 10
10月24日(金) ごはん 牛乳 煮 し 名 (素) 料 (素) 料 (素) 表 (本)	10月27日(月27日(月27日(月27日(月27) 10月27日(月27) 10月27日(月27) 10月27日(月27) 10月27日(月27) 10月27日(月27) 10月27日(東京の10月27日)日(東京の10月27日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日(東京の10月27日)日) (19年27日)日(東京の10月27日)日) (19年27日)日(東京の10月27日)日) (19年27日)日) (19年27日) (19年27日)日) (19年27日) (19年27日)日) (19年27日) (19年27日) (19年27日) (19年27日)日) (19年27日)	子 分量 1 元 14 年 42 年 30 年 12 5 7 年 3.6 年 60.2 年 10.3 年 10.3 年 10.3 年 10.3 年 10.3 年 10.6 年 10.6 年 10.6 年 10.6 年 10.6 年 10.6 年 10.7 年 10.8	10月28日(火) ごはん 牛さつま計 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特自升 100 g(赤) 発表 100 g(緑) 人参 13 g(緑) 人参 13 g(緑) 大参 14 g(素) まからのたまり 15 g(素) まからのたまり 15 g(素) はからのたまり 15 g(素) はからのたまり 10 g(素) はからのたまり 10 g(緑) 人白の白点にまり 22 g(素) はからいよりごま 0.5 g(素) したりにま 0.5 g(素) したりによ 0.5 g(素) し	675 32.1 16.8 10月29日 (水) 10月29日 (水) キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ	745 27.7 22.7 10月30日 (木) 10月30日 (木) ごはん 牛乳 中華ス一プ 鶏肉と大豆のチリソース REW! 食品名 1人分量 精白米 100 g 品名 100 g 条件 100 g 条件 100 g 条件 100 g g g g g g g g g g g g g g g g g g	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 大海 大海 大海 大海 大海 大海 大河 大河
10月24日(金) ごはん 牛乳 煮け	10月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(子 分量 1 元 14 名 12 名 13 名 14 名 16 名 17 名 18 名 18 18 名 18 A 18 A	10月28日(火) ごはん 牛さつま計 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特自升 100 g(赤) 発表 100 g(緑) 人参 13 g(緑) 人参 13 g(緑) 大参 14 g(素) まからのたまり 15 g(素) まからのたまり 15 g(素) はからのたまり 15 g(素) はからのたまり 10 g(素) はからのたまり 10 g(緑) 人白の白点にまり 22 g(素) はからいよりごま 0.5 g(素) したりにま 0.5 g(素) したりによ 0.5 g(素) し	675 32.1 16.8 10月29日 (水) 10月29日	745 27.7 22.7 10月30日 (木) 10月30日 (木) ごはん 中華ス一プ 100 g	10月31日(金) 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハイーク ダ 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分 g 10 g 1
10月24日(金) ごはん 牛乳 煮け	10月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(子 分量 1 元 14 名 12 名 12 名 12 名 13 名 12 名 12 名 13 名 14 名 15 7 名 16 名 17 名 18 名 19 名 10 3 名 10 3 名 10 3 名 10 3 名 10 3 名 10 3 8 名 10 6 8 名 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	10月28日(火) ごはん 牛さつま計 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特自升 100 g(赤) 発表 100 g(緑) 人参 13 g(緑) 人参 13 g(緑) 大参 14 g(素) まからのたまり 15 g(素) まからのたまり 15 g(素) はからのたまり 15 g(素) はからのたまり 10 g(素) はからのたまり 10 g(緑) 人白の白点にまり 22 g(素) はからいよりごま 0.5 g(素) したりにま 0.5 g(素) したりによ 0.5 g(素) し	675 32.1 16.8 10月29日(水) 10月29日(米) 10月29日	745 27.7 22.7 10月30日 (木) 10月30日 (木) 10月30日 (木) 10月30日 (木) 14月 100 10	10月31日(金) 14.9 10月31日(金) 表ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 10 g g 10 g g g g g g g g g g g g g g g g g g
10月24日(金) ごはん 牛乳 煮け	10月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(ラダ 1 二 1 本 1 4 42 30 1 2 5 7 8 8 9 8 1 2 9 8 1 2 9 8 1 2 9 8 9 8	10月28日(火) ごはん 牛さつま計 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特自升 100 g(赤) 発表 100 g(緑) 人参 13 g(緑) 人参 13 g(緑) 大参 14 g(素) まからのたまり 15 g(素) まからのたまり 15 g(素) はからのたまり 15 g(素) はからのたまり 10 g(素) はからのたまり 10 g(緑) 人白の白点にまり 22 g(素) はからいよりごま 0.5 g(素) したりにま 0.5 g(素) したりによ 0.5 g(素) し	675 32.1 16.8 10月29日 (水) 10月29日	745 27.7 22.7 10月30日 (木) 10月30日 (大) 10月30日	14.9 14.9 10月31日(金) 表ごはん 中乳 ハイートポテトサラダ 水陽市の寺田(1・を使用! 食品名 1人分量 10g
10月24日(金) ごはん 牛筑 (素) (赤) 株 (素)	10月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(子 ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ	10月28日(火) ごはん 牛さつま計 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特自升 100 g(赤) 発表 100 g(緑) 人参 13 g(緑) 人参 13 g(緑) 大参 14 g(素) まからのたまり 15 g(素) まからのたまり 15 g(素) はからのたまり 15 g(素) はからのたまり 10 g(素) はからのたまり 10 g(緑) 人白の白点にまり 22 g(素) はからいよりごま 0.5 g(素) したりにま 0.5 g(素) したりによ 0.5 g(素) し	675 32.1 16.8 10月29日 (水) 10月29日	745 27.7 22.7 10月30日 (木) 10月30日 (大) 10月30日	14.9 14.9 10月31日(金) 表 14.9 10月31日(金) 表 14.9 表 10月31日(金) 表 10月31日(金) 表 10月31日(元本) 元 元 元 元 元 元 元 元 元
10月24日(金) ごはん 牛乳 煮け	10月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(ラダ 1 二 1 本 1 4 42 30 1 2 5 7 8 8 9 8 1 2 9 8 1 2 9 8 1 2 9 8 9 8	10月28日(火) ごはん 牛さつま計 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特自升 100 g(赤) 発表 100 g(緑) 人参 13 g(緑) 人参 13 g(緑) 大参 14 g(素) まからのたまり 15 g(素) まからのたまり 15 g(素) はからのたまり 15 g(素) はからのたまり 10 g(素) はからのたまり 10 g(緑) 人白の白点にまり 22 g(素) はからいよりごま 0.5 g(素) したりにま 0.5 g(素) したりによ 0.5 g(素) し	675 32.1 16.8 10月29日 (水) 10月29日	745 27.7 22.7 10月30日 (木) 10月30日 (大) 10月30日	14.9
10月24日(金) ごはん 牛筑 (素) (赤) 株 (素)	10月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(ラダ 1 二 1 本 1 4 42 30 1 2 5 7 8 8 9 8 1 2 9 8 1 2 9 8 1 2 9 8 9 8	10月28日(火) ごはん 牛さつま計 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特自升 100 g(赤) 発表 100 g(緑) 人参 13 g(緑) 人参 13 g(緑) 大参 14 g(素) まからのたまり 15 g(素) まからのたまり 15 g(素) はからのたまり 15 g(素) はからのたまり 10 g(素) はからのたまり 10 g(緑) 人白の白点にまり 22 g(素) はからいよりごま 0.5 g(素) したりにま 0.5 g(素) したりによ 0.5 g(素) し	675 32.1 16.8 10月29日 (水) 10月29日	745 27.7 22.7 10月30日 (木) 10月30日 (大) 10月30日	14.9
10月24日(金) ごはん 中筑は 高計 は 高計 は 高計 は は 高計 は は の は の は の は の は の は の は の は の は の	10月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(月27日(ラダ 1 二 1 本 1 4 42 30 1 2 5 7 8 8 9 8 1 2 9 8 1 2 9 8 1 2 9 8 9 8	10月28日(火) ごはん 牛さつま計 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特自升 100 g(赤) 発表 100 g(緑) 人参 13 g(緑) 人参 13 g(緑) 大参 14 g(素) まからのたまり 15 g(素) まからのたまり 15 g(素) はからのたまり 15 g(素) はからのたまり 10 g(素) はからのたまり 10 g(緑) 人白の白点にまり 22 g(素) はからいよりごま 0.5 g(素) したりにま 0.5 g(素) したりによ 0.5 g(素) し	675 32.1 16.8 10月29日 (水) 10月29日	745 27.7 22.7 10月30日 (木) 10月30日 (大) 10月30日	14.9
10月24日(金) ごはん 中筑 が	10月27日(月27日) 10月27日 (月27日) 10月27日 (月27日) 10月27日 (月27日) 10月27日 (東野こコ 食ミル乳・ボー (横)	分量 1 二本 14 2 2 3 3 2 2 3 3 3 4 3 3 5 3 9 4 3 5 3 9 4 3 5 3 9 4 5 3 9 5 5 5 3 9 5 5 5 3 9 5 5 5 3 9 5 5 5 5	10月28日(火) ごはん 牛さつままりしょうゆ漬け 小松菜のままりしょうゆ漬け 小松菜の赤田いもを使用! 食品名 1人分量 100 g	675 32.1 16.8 10月29日 (水) 10月29日	745 27.7 22.7 10月30日 (木) 10月30日 (大) 10月30日 (木) 10月30日 (大) 10月30日	14.9 14.9 10月31日 (金) 表ではん 中乳 スイーク スイーク 大小 スイーク 大小 大小 大小 大小 大小 大小 大小 大
10月24日(金) ごはん 牛筑 (素) (赤) 株 (素)	10月27日(月27日(月27日) 10月27日(月27日) 10月27日(月27日) 10月27日(月27日) 10月27日(月27日) 10月27日(月27日) 10月27日(東京の一年) 1	ラダ 1 二 1 本 1 4 42 30 1 2 5 7 8 8 9 8 1 2 9 8 1 2 9 8 1 2 9 8 9 8	10月28日(火) ごはん 牛さつま計 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用! 食品名 1人分量 (素) 特自升 100 g(赤) 発表 100 g(緑) 人参 13 g(緑) 人参 13 g(緑) 大参 14 g(素) まからのたまり 15 g(素) まからのたまり 15 g(素) まからのたまり 15 g(素) はからたまり 10 g(緑) 人白の白点にます 0.5 g(素) しゅうにます 0.5 g(素) しゅうにます 0.5 g(素) しゅうにます 0.5 g(素) しゅうにます 0.5 g(素) しゅうによっています	675 32.1 16.8 10月29日 (水) 10月29日	745 27.7 22.7 10月30日 (木) 10月30日 (大) 10月30日	14.9 14.9 14.9 10月31日(金) 表 14.9 表 14.9 表 10月31日(金) 表 14.9 表 10日 表 10日 10