城陽市のHPに 級陽川の**HF**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2日(木) 10月7日(火) 10月1日(水) 10月3日(金) 10月6日(月) 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 豆乳みそ汁 カレーうどん 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 1人分量 食品名 1人分量 食品名 1人分量 食品名 (黄) 精白米 g (黄) 国産小麦コッペパン こ (黄) 精白米 (黄) 精白米 68 g (黄) 精白米 75 68 g g 1.48 g (赤) 牛乳 (赤) 牛乳 1 本 (赤) 牛乳 1本(赤)牛乳 菜めしのもと 本 (赤) ポークウィンナー(10mm) 47 g (赤) 豚肉スライス (黄) (冷) うどん 18 (赤) 牛乳 10 g (赤) 鶏肉 27 g g (赤) (冷)油揚げ 0.05 g 18 g 5 g (赤) 鶏肉 10 g (赤) 鶏肉 (赤) (冷)油揚げ 5 塩 g 8 g 15 g 40 g (赤) かまぼこ (緑) 緑豆もやし (緑) 玉ねぎ 20 g (黄) じゃが芋 こしょう 0.01 g 30 g 20 g 20 g (緑) 玉ねぎ (緑) 玉ねぎ (緑) とうがん 20 g (緑) 人参 カレー粉 0 15 10 g 10 g (緑) 玉ねぎ (緑) 人参 (緑) しめじ 6 g (緑) 人参 40 g ローレル 0.03 (緑) 青ねぎ 5 g (緑) キャベツ (緑) ヤロリ (緑) 青ねぎ 10 g 25 g 3 g (緑) 人参 5 (緑) 青ねぎ (黄) 煮込み餅 淡口しょうゆ (緑) しょうが みりん 1 g 20 g 5 g 1.7 g 0.5 濃口しょうゆ 1.5 g 15 g 淡口しょうゆ 5 g 冷凍ブイヨン(チキン) 5 g (緑) おろしにんにく (赤) 豆乳. 0.3 $0.2\,$ g 0.2 g 淡口しょうゆ 3 g (赤) 中辛みそ 7 g 塩 塩 (緑) 人参 20 g (赤) こうじみそ こしょう 0.02 g (黄) さつまいも 0.3 g だし昆布 塩 1.2 g $0.5\,$ g 20 g 煮干 2.5 g カレー粉 $0.4\,$ g ローレル 0.02 g (緑) 玉ねぎ 削り筋 30 1.5 g g 0.5 g (黄) でんぷん 水 85 水 43 (緑) しめじ 10 95 g g 2.5 g (赤) ちくわ(50g) 14 g (赤) 粉付白身魚 (角切) 1/2 本 (赤) 鶏肉ミンチ 50 g 削り節 (緑) エリンギ 10 g (赤) 青のり (黄) (冷) 里芋 丸 40 g (黄) 米油 (揚げ油) 5 g 0.11 g アレルゲンフリーカレーフレー 15.5 g 80 g ツナ(ノンオイル) 9 g 8 g (緑) 人参 2 g (黄) 小麦粉 3.6 g (緑) 人参 トマトケチャップ 1 g 4 g (緑) 玉ねぎ 2 g (赤) 大豆 (ドライパック) 7.2 g лk 4 g (緑) (冷) 三度豆 3 g (緑) トマト水煮 1.1 g (緑) ピーマン (黄) 米油 (揚げ油) 2 g 0.02 g (緑) キャベツ 14 g (黄) 三温糖 ガラムマサラ 2.7 g (緑) きゅうり 4 g 濃口しょうゆ 1.6 g (緑) トマト 6.5 g ウスターソース 1.1 g 1 g (黄) 米油 2. 3 g 4.5 g (緑) 人参 淡口しょうゆ g りんご酢 2.6 g (緑) きゅうり (緑) (冷)ホールコーン 1.3 g 4.5 g みりん 10 g 1.4 g 削り節 1.1 g (黄) 三温糖 0.5 g (緑) キャベツ 濃口しょうゆ 30 g 酢 1.2 g (黄) でんぷん 0.5 g 塩 0.25 g (緑)(冷)ホールコーン 8 g 19 g (黄) 三温糖 0.9 g 0.03 g 0. 2 こしょう 塩 g (黄) お月見ゼリー(40g) こしょう (黄) 米油 0.5 g0.01 g (黄) 白いりごま (黄) 三温糖 0.2 0.3 g 淡口しょうゆ 1.5 十五夜献立 g 1.4 酢 g 10月は (黄) 米油 0. 2 g 食品ロス削減月間! のこさず食べよう♪ エネルギー たんぱく質 (キロカロリー) (グラム) 21.4 たんぱく質 (グラム) たんぱく質 (グラム) 28.5 脂肪(グラム) エネルギー (キロカロリー) 脂肪(グラム) エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム) 脂肪(グラム) エネルギー (キロカロリー) 脂肪(グラム) エネルギー 栄養量 (キロカロリー) 脂肪(グラム) 19. 2 10月9日(木) 10月10日(金) 10月14日(火) 10月8日(水) 10月15日(水) ゚゙はん ゚゙はん わかめごはん ゚゙はん ゚゙゙はん 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 新メニュー ワンタンスープ 秋豚汁 肉じゃが キムチスープ おでん マーボーなす しいらの梅南蛮漬け 鶏肉の唐揚げ もやしとほうれん草の 小松菜のおかかマヨサラダ ごま和え 城陽市の寺田いも・梅を使用! 1人分量 1人分量 1人分量 1人分量 1人分量 食品名 食品名 食品名 食品名 食品名 75 g (黄) 精白米 75 g (黄) 精白米 (黄) 精白米 75 g (黄) 精白米 75 g (黄) 精白米 75 g 1本(赤)たきこみわかめ 1.4 g (赤) 牛乳 1本(赤)牛乳 (赤) 牛乳 1 本 (赤) 牛乳 1 本 13 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 23 g (黄) ワンタン 5 g (赤) 豚肉スライス 13 g (赤) 鶏肉 8 g (赤) 牛肉スライス 8 g 15 g (赤) 鶏肉 (赤) (冷)油揚げ 25 g (緑) 玉ねぎ 25 g (赤) 揚げボール 0.4 g (黄) さつまいも 20 g (黄) じゃが芋 55 g (緑) しょうが 60 g (緑) 人参 10 g (緑) 大根 9 g (緑) 玉ねぎ 60 g (緑) 緑豆もやし 18 g (緑) 人参 15 g (緑) 人参 20 g (緑) 人参 9 g (黄) 突きこんにゃく (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) ごぼう 30 g (緑) にら 5 g (黄) サイコロこんにゃく 20 g 16 g (緑) しめじ 20 g (緑) 白菜キムチ 10 g (赤) キャロットミニがんも (緑) 緑豆もやし 9 g (緑) 人参 12 g 5 g (緑) おろしにんにく (緑) 青ねぎ (緑) (冷) 三度豆 0.1 g濃口しょうゆ (緑) にら 4 g 4 g 2 8 g 濃口しょうゆ $1.5~\mathrm{g}$ 2.4 g (黄) 白いりごま 淡口しょうゆ (赤) 中辛みそ 7 g (黄) 三温糖 1 g 2.8 (赤) こうじみそ 2.2 g 1.2 g 濃口しょうゆ 4.3 g0.4 g 淡口しょうゆ 塩 (黄) 三温糖 2 g 0.4 g 削り節 削り節 2 g 1.6 g 1.4 g 1.7 g 塩 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 0.02 g 9<u>8</u> g 0.8 g 0.5 g こしょう 水 酒 チゲ鍋の素 水 40 g 冷凍ブイヨン(チキン) 6 g (赤) 粉付しいら(角切) 30 g 酒 0.5 g (緑) こまつな 48 水 12 g g ж 105 g (黄) 米油 (揚げ油) 5 g (緑) ほうれん草 14 g (黄) ごま油 0.5 g (緑) 人参 9 g (赤) 豚肉ミンチ 18 g (緑) 緑豆もやし 30 g 冷凍ブイヨン(チキン) 5 g (緑) 緑豆もやし (緑) 人参 5 g 22 g g (赤) 花かつお 45 g 3 g (緑) なす (緑) 玉ねぎ 5 (緑) 人参 0.4 g g (黄) 三温糖 2 g (黄) 白いりごま 0.8 g (赤) 鶏肉もも (唐揚げ大) 57 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 3.4 g (緑) 玉ねぎ 12 g (緑) 人参 5 g 濃口しょうゆ 2.5 g (黄) 白すりごま 0.8 g 酒 1.1 g 淡口しょうゆ 1.6 g (黄) 三温糖 1.9 g (緑) しょうが $0.5\,$ g りんご酢 2 g $0.4\,$ g 濃口しょうゆ 2.5 g (緑) しょうが (緑) 梅肉 濃口しょうゆ (緑) おろしにんにく $0.2\,$ g 2 g 1.1 g ガーリック 一味唐辛子 $0.01~\mathrm{g}$ 0.03 g (赤) 赤みそ みりん 5 g 0.4 g トウバンジャン 0.02 g ъk 塩 0.1 g 2 こしょう $0.01~\mathrm{g}$ (黄) ごま油 0.7 g 1.4 g (黄) 米粉 10 g (黄) 三温糖 (黄) 米油 (揚げ油) $0.6\,$ g 濃口しょうゆ 6 g 0.4 g (黄) でんぷん 京都院的《日 エネルギー たんぱく質 (ダラム) 527 21.7 脂肪 エネルギー たんぱく質 (グラム) エネルギー たんぱく質 (キロカロリー) たんぱく質 脂肪(グラム) エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム) 脂肪(グラム) エネルギー (和加リー) たんぱく質 (グラム) 脂肪(グラム) 脂肪(グラム) 栄養量 栄養量 栄養量 栄養量 栄養量



10月 よていこんだて表



城陽市立学校給食センター 小学校 10月23日(木) 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) <u>麦ご</u>はん ヹはん ごはん コッペパン ゚゙はん いもころごはん 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳. 牛乳 ポークビーンズ -ンスープ 玉ねぎのみそ汁 中華コー かきたま汁 なめこ汁 春雨スープ かつおフライ ごまみそがらめ 切干大根入りビビンバ さんまの塩焼き キャベツとツナのサラダ 回鍋肉 いわしのしょうが煮 白菜のあっさり漬け 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 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 ⇒ 精白米 **策 精白米** 1 こ 歳 精白米 68 g 簿 精白米 精白米 75 g (黄) コッペパン 75 g 75 g 68 g 1本(赤)牛乳 ☞ 牛乳 ☞ 冷凍液卵 濃口しょうゆ 0.8 g (素) 麦 3.4 g (赤) 牛乳 1 本 赤牛乳 1本 歩 牛乳 1 本 7 (赤) 大豆(ドライパック) ⇒鶏肉 (赤) (冷)油揚げ 淡口しょうゆ 10 g 15 g 18 g 13 g 1 本 45 g (赤) 鶏肉 (線) キャベツ ☞ 豚肉スライス ☞ 冷凍液卵 ڜ さつまいも 18 ⇔玉ねき 18 g 35 g 15 g 10 g 10 в ⇔ 玉ねぎ 25 g (株) 米油 (揚げ油) 3 g 🕸 緑豆はるさめ 緣人参 40 緣人参 22 g ㈱ 玉ねぎ 4 g (赤) 牛乳 ㈱ 青ねぎ (黄) じゃが芋 (縁) (冷)ホールコーン ▩ 玉ねぎ 3 g 25 (縁) チンゲンサイ (赤) 干しわかめ $0.5\,$ g 隠 玉ねぎ 50 g (縁) (缶) クリームコーン 10 g (赤) (冷)油揚げ 10 g ⊯人参 10 15 g 0.9 g 7 g (黄) 三温糖 14 g 線キャベツ 濃口しょうゆ (赤) 中辛みそ 毎 チンゲンサイ 10 g 🕸 なめこ水煮 15 (赤) こうじみそ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 線キャベツ 淡口しょうゆ 2.5 g 1 2 2 2.3 g 3.5 g 20 g (線) にら 4 削り筋 トマトケチャップ (黄) でんぷん ⇔ 玉ねぎ 20 g 🕸 しょうが 0 18 g 25 8 9 2 g 0.5 gウスターソース 0.2 g 2.3 g 塩 10 g 濃口しょうゆ 煮干 ⊯人参 105 0.5 * さんま筒切り 削り節 赤ワイン 0.6 g こしょう 0.01 g (赤) 中辛みそ 6.4 g 淡口しょうゆ 1 5 冷凍ブイヨン(チキン) でんぷん (一汐·40g) 0.17 g 5 ⇒赤みそ 2 塩 0.2 ⇔白菜 28 削り節 3 0.02 100 g こしょう 0.02 8 100 g 55 g 0.02 g (赤) 粉付かつお(角切) 人参 7.3 g オールスパイス ☞ 豚肉厚めスライス 38 105 削り節 2.5 歩塩昆布 冷凍ブイヨン(チキン) いわしの (機) 米油 (揚げ油) 6 g 1.3 g 4 g 織キャベツ 35 0 100 ▩ 玉ねぎ ᡑ肉細切り しょうが煮(50g) みりん (線) しょうが 0.5 g 07 g ж 37 g 25 g 27 g 淡口しょうゆ (₩) Ľ-酒 (赤) ツナ(ノンオイル) ₩ ぜんまい水煮 0.5 g 0.5 g 8 g 3 **4** g ⇒赤みそ 縁キャベツ 三温糖 1.5 g 27 g 0.5 g 切り干し大根 5 トマトケチャップ (縁) (冷)ホールコーン 10 g 濃口しょうゆ 1.4 g 10 ガーリック 淡口しょうゆ 0.6 g ₩ 人参 0.01 g ㈱ 緑豆もやし 20 (黄) 三温糖 1.8 g こしょう 0.01 みりん 0.5 ⁽⁸⁾ チンゲンサイ 15 (業) 白いりごま 2. 8 1.8 g 酢 赤みそ 3 洒 0.4 京都味めぐり トウバンジャン 三温糖 塩 0,35 g 0.05 g1.8 g ₩ 柿(1/4) 黄三温糖 プチドリップ 濃口しょうゆ 0.2 g 0.5 3.6 2.3 g (黄) 米油 0.5 g 淡口しょうゆ みりん 0.3 おろしにんにく 0.3 城陽産のさつまいもを ごま油 0.5 「寺田いも」と呼びま (黄) 白いりごま す!寺田いもを油であげ 0.01 一味唐辛子 しょうゆ味のごはん 和食を楽しむ献立 プチドリップ 0.35 と一緒にいただきましょ ∌♪ エネルギー たんぱく質 (キロカロリー) (グラム) 脂肪(グラム) 脂肪 脂肪 脂肪(グラム) エネルギー たんぱく質 (キロカロリー) たんぱく質 脂肪 脂肪(グラム) 579 | 23.2 10月27日 625 10月29日(水) 10月24日(金) 10月28日(火) 10月31日(金) 10月30日(木) ごはん ミルクパン ごはん キャロットピラ ごはん 麦ごはん 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ハッシュドポーク 筑前煮 野菜スー ABCス-中華スープ さつま汁 こんがりチキン ハンバーグの 鶏肉と大豆のチリソース しば漬け和え さわらのたまりしょうゆ漬け スイートポテトサラダ コールスローサラダ トマトソースがけ 小松菜のごま和え 城陽市の 新メニュー 城陽市の寺田いもを使用! 寺田いもを使用! 1人分量 食品名 1人分量 食品名 食品名 1人分量 食品名 1人分量 食品名 1人分量 1人分量 食品名 (素) ミルクパン (赤) 牛乳 ^(黄) 精白米 75 g 🗯 精白米 ♥ 精白米 ⇒ 精白米 68 g (黄) 精白米 75 g 68 75 g 21.4 g (赤) 牛乳 (赤) 牛到 1 本 (未) 牛到 キャロットピラフの素 黄麦 7 ø (赤) 鶏肉 (赤) 牛乳 27 g (赤) ショルタ 12 g (赤) 鶏肉 1 本 (赤) 豚肉スライス 17 g (赤) 牛孚 18 g 1 本 場揚げボール ⇔ 玉ねぎ ______ _(赤) ショルダーベーコン ☞ 豚肉スライス 30 g ㈱大根 9 g 織 玉ねき 28 g 35 g 20 g 20 g (策) じゃが芋 25 g 緣人参 ★ ABCマカロニ ⊯人参 赤ワイン ⊯人参 20 g 10 g 4.5 g 10 g ⇔たけのこ水煮 g (黄) さつまいも 30 g 10 g ㈱ 緑豆もやし 20 g 10 ⊯人参 17 g 0.2 ㈱ みずな ▩ 玉ねぎ 織 干ししいたけ ⊯ごぼう g 織 青ねぎ 3 40 0.5 0.02 10 g (典) サイコロこんにゃく 冷凍ブイヨン(チキン) 6 g (赤) 中辛みそ (縁) (冷)ホールコーン (縁) チンゲンサイ 15 g ガーリック 0.02 25 (赤) こうじみそ 1.3 g (線) キャベツ 15 g 0.3 g (冷) 三度豆 7 淡口しょうゆ 3 g 塩 ⇔玉ねぎ 65 削り節 (黄) 三温糖 1.4 g 0 15 g 2.5 g 冷凍ブイヨン(チキン) 6 こしょう 0.02 g 緣人参 20 織マッシュルーム みりん こしょう 淡口しょうゆ 塩 0.4 g 0.02 g 95 g 4 g 10 ☞鰆のたまり 濃口しょうゆ 2.7 g ガーリック 0.02 g こしょう 0.02 g (策) ごま油 0.2 g 🕸 エリンギ 10 淡口しょうゆ 冷凍ブイヨン(チキン) ブラウンルウ 淡口しょうゆ 100 g 醤油漬け(40g) 5 水 13 削り節 鶏もも皮つき(50g) デミグラスソース こまつた 100 g 95 g 塩 0.25 g 縁キャベツ 17 g (赤) ハンバーグ(60g) (赤) 乳肉 30 g トマトケチャップ 5 (線) キャベツ 3 g 1, 1 g 18 こしょう 0.03 g ㈱ 人参 ₩ マッシュルーム 酒 ₩ トマト水煮 3 ⇔きゅうり (黄) 白いりごま ⇔玉ねぎ 15 g 白ワイン 0.5 g 0.4 g 5 g 塩 0.05 gローレル 0.06 (赤) ちりめんじゃこ (線) おろしにんにく (黄) 白すりごま ウスターソース 縁トマト水煮 0.2 g 0.4 g 12 g こしょう 0.01 g0.5 (線) バジル (粉末) ㈱ おろしにんにく 冷凍ブイヨン(チキン) (黄) 米油 0.17 g 0.05 g (表) 上白糖 0.27 g 0.06 g (典) でんぷん 6 g 3 g オリーブオイル ঋしば漬け 6 g 繰パセリ 0.05 g 濃口しょうゆ 0.18 g (株) 米油 (揚げ油) 6 g (表) さつまいも (素) オリーブオイル トマトケチャップ 15 g ⇔ 白いりごま 1 g <u>・・・</u> ㈱ キャベツ 0.7 g 0.3 g ▩ 玉ねぎ 淡口しょうゆ 30 **美 三温糖** ㈱ 玉ねぎ 25 g 5 10 g 0.36 в (策) ごま油 0.3 g 緣人参 ウスターソース ₩人参 10 g ㈱ 人参 5 りんご酢 赤ワイン 0.48 g 0.3 g1.6 g 織おろしにんにく (赤) ボンレスハムダイス 9 0,42 g トウバンジャン **寒 三温糖** 冷凍ブイヨン(チキン) 0.07 g塩 0.1 g0.45 g 塩 塩 トマトケチャップ こしょう 0.04 g 0.01 0.3 g 6 g 京都味めぐり こしょう 0.03 g こしょう 濃口しょうゆ 酢 0.01 g 0.8 1.2 g _{黄)}ノンエッグマヨネーズ * 米油 0.9 g 三温糖 0.7 g 6 冷凍ブイヨン(チキン) エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (ク゚ラム) エネルギー たんぱく質 (キロカロリー) たんぱく質 脂肪(ク゚ラム) エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム) 脂肪 たんぱく質 (グラム) 脂肪 脂肪(グラム) たんぱく質 脂肪(ク゚ラム) たんぱく質 (グラム) 脂肪 519 22.7 12 617 27. 6 24. 4 626 22. 1 19.5 23.7