



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 富野幼稚園

10月1日(水)			10月3日(金)			10月8日(水)			10月10日(金)			10月15日(水)			
ごはん(減量) カレーうどん 海と畑のサラダ			菜めし(減量) 冬瓜のすまし汁 里芋のそぼろ煮 十五夜デザート			ごはん ワンタンスープ マーボーなす			わかめごはん 肉じゃが もやしとほうれん草のごま和え			ごはん おでん 小松菜のおかかマヨサラダ			
城陽市の青ねぎを使用!			城陽市の青ねぎを使用!												
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		
(黄) 精白米	59 g		(黄) 精白米	59 g		(黄) 精白米	65 g		(黄) 精白米	65 g		(黄) 精白米	65 g		
(黄) (冷)うどん	40 g		(黄) 菜めしのもと	1.3 g		(黄) ワンタン	4 g		(赤) たきこみわかめ	1.2 g		(赤) 鶏肉	20 g		
(赤) 鶏肉	15 g		(赤) (冷)油揚げ	4 g		(赤) 鶏肉	7 g		(赤) 牛肉スライス	21 g		(赤) 揚げボール	13 g		
(赤) かまぼこ	7 g		(緑) 玉ねぎ	17 g		(緑) しょうが	0.3 g		(黄) じゃが芋	51 g		(緑) 大根	47 g		
(緑) 玉ねぎ	26 g		(緑) とうがん	17 g		(緑) 人参	13 g		(緑) 玉ねぎ	51 g		(緑) 人参	17 g		
(緑) 人参	9 g		(緑) 人参	9 g		(緑) 玉ねぎ	17 g		(黄) 突きこんにやく	26 g		(黄) サイコロこんにやく	17 g		
(緑) 青ねぎ	3 g		(緑) 青ねぎ	4 g		(緑) 緑豆もやし	14 g		(緑) 人参	17 g		(赤) キャロットミニがんも	10 g		
みりん	0.9 g		淡口しょうゆ	4.3 g		(緑) にら	3 g		(緑) (冷) 三度豆	4 g		濃口しょうゆ	2.4 g		
濃口しょうゆ	1.3 g		塩	0.2 g		濃口しょうゆ	1.3 g		(黄) 三温糖	2 g		淡口しょうゆ	2.4 g		
淡口しょうゆ	2.6 g		だし昆布	0.4 g		淡口しょうゆ	1.9 g		濃口しょうゆ	3.7 g		(黄) 三温糖	1.7 g		
塩	0.3 g		削り節	1.3 g		塩	0.3 g		淡口しょうゆ	1.4 g		削り節	1.5 g		
カレー粉	0.3 g		水	81 g		こしょう	0.02 g		酒	0.7 g		水	34 g		
(黄) でんぷん	0.4 g		(赤) 鶏肉ミンチ	12 g		冷凍ブイヨン(チキ)	5 g		水	26 g		(緑) こまつな	10 g		
削り節	2.1 g		(黄) (冷)里芋丸	34 g		水	89 g		(緑) ほうれん草	12 g		(緑) 人参	8 g		
水	68 g		(緑) 人参	7 g		(赤) 豚肉ミンチ	15 g		(緑) 緑豆もやし	26 g		(緑) 緑豆もやし	19 g		
(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g		(緑) (冷)三度豆	3 g		(緑) なす	38 g		(赤) 人参	3 g		(赤) 花かつお	0.3 g		
(赤) 大豆(ドライパック)	6 g		(黄) 三温糖	0.9 g		(緑) 玉ねぎ	10 g		(黄) 白いりごま	0.7 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	2.9 g		
(緑) キャベツ	12 g		濃口しょうゆ	1.4 g		(緑) 人参	4 g		(黄) 白すりごま	0.7 g		淡口しょうゆ	1.4 g		
(緑) きゅうり	3 g		淡口しょうゆ	0.9 g		(緑) しょうが	0.4 g		(黄) 三温糖	0.3 g					
(緑) 人参	4 g		みりん	1.1 g		(緑) おろしにんにく	0.2 g		濃口しょうゆ	2.1 g					
(緑) (冷)ホールコーン	4 g		削り節	0.9 g		(赤) 赤みそ	4 g		みりん	0.3 g					
濃口しょうゆ	1.2 g		(黄) でんぷん	0.4 g		トウバンジャン	0.02 g								
酢	1 g		水	16 g		(黄) ごま油	0.6 g								
(黄) 三温糖	0.8 g		(黄) お月見ゼリー(40g)	1 個		(黄) 三温糖	1.2 g								
(黄) 米油	0.4 g					濃口しょうゆ	0.5 g								
(黄) 白いりごま	0.2 g					(黄) でんぷん	0.3 g								
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">十五夜献立</div>												
栄養量	エネルギー (和カロリー)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (和カロリー)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (和カロリー)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (和カロリー)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	331	12.5	3		333	8.4	3.5		326	10.9	4.6		347	11.3	4.4

精白米は山城産ヒノヒカリを使用しています。