



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

5月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校



新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。

八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？




お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類 ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	テアニン ★リラックス効果	ビタミンC ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ
---	-------------------------	---

フッ素 ★虫歯予防	カフェイン ★疲労回復 ★眠気を覚ます
---------------------	----------------------------------

※とり過ぎに注意が必要です。

城陽市では、室町時代頃から木津川の恩恵を受けながらお茶の栽培が盛んに行われてきました。過去には城陽市のてん茶が、お茶品評会で全国1位を獲得するほど、品質の良いお茶として城陽のお茶は有名です。今の時期に、茶畑の近くを通るとお茶の良い香りを楽しむことができますよ♪

5月1日(金)			5月7日(木)			5月8日(金)					
ごはん(減量) 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ お茶風味 かしわもち			ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ			ごはん 牛乳 さつま汁 さけの塩焼き 梅干し 手巻きのり					
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				
(黄) 精白米	95 g		(黄) 精白米	105 g		(黄) 精白米	105 g				
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本				
(赤) (冷) 湯揚げ	13 g		(赤) 鶏肉	38 g		(赤) 鶏肉	26 g				
(緑) キャベツ	20 g		塩	0.06 g		(緑) 大根	26 g				
(緑) 玉ねぎ	52 g		こしょう	0.01 g		(緑) 人参	13 g				
(緑) 青ねぎ	7 g		カレー粉	0.2 g		(黄) さつまいも	39 g				
(赤) 干しわかめ	0.7 g		ローレル	0.04 g		(緑) 青ねぎ	4 g				
(赤) 中辛みそ	9 g		(緑) セロリ	6 g		(赤) 中辛みそ	9 g				
(赤) こうじみそ	1.6 g		(緑) しょうが	0.6 g		(赤) こうじみそ	2 g				
削り節	3 g		(緑) おろしにんにく	0.4 g		削り節	3 g				
水	143 g		(緑) 人参	25 g		水	124 g				
(赤) 鶏肉	77 g		(黄) ジャがいも	50 g		(赤) 鮭(一汐・50g)	1 切				
白ワイン	1.1 g		(緑) 玉ねぎ	50 g		(緑) 梅干(小梅)	1 こ				
塩	0.5 g		アレルギーフリーカレーフレーク	19 g		(赤) 手巻きのり	1 袋				
てん茶	0.1 g		トマトケチャップ	1.3 g		(5枚)					
こしょう	0.04 g		ガラムマサラ	0.03 g		城陽市の青ねぎを使用!					
(黄) 米粉	13 g		ウスターソース	1.4 g		手をきれいに洗って、 手巻きおにぎりにして 食べよう!					
(黄) 米油(揚げ油)	8 g		水	106 g							
(黄) かしわもち	1 こ		(緑) みかん缶	26 g							
(40g)			(緑) りんご缶	26 g							
			(緑) 黄桃缶	26 g		 ピカール					
			(赤) ヨークアシド	39 g							
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)
	966	35.6	36.8		773	25.4	17.3		683	36.8	13.2



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)
	966	35.6	36.8		773	25.4	17.3		683	36.8	13.2

5月11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15日(金)					
味付けパン 牛乳 クリームシチュー 春野菜のサラダ			ごはん 牛乳 吉野煮 小松菜とコーンの変わり和え			ごはん(減量) 赤しそふりかけ 牛乳 あんかけうどん かつおの揚げ南蛮漬			ごはん しらすとおかかのふりかけ 牛乳 にらのみそ汁 鶏肉ののりマヨ焼き			ごはん 牛乳 塩豚汁 卵の花の炒り煮					
城陽市の青ねぎを使用!									NEW!						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) 味付けパン	1 こ		(黄) 精白米	105 g		(黄) 精白米	95 g		(黄) 精白米	105 g		(黄) 精白米	105 g				
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		赤しそふりかけ(0.8g)	1 こ		(赤) ちりめんじゃこ	3.4 g		(赤) 牛乳	1 本				
(赤) 鶏肉	26 g		(赤) 鶏肉	39 g		(赤) 牛乳	1 本		酒	2.2 g		(赤) 豚肉スライス	16 g				
(赤) ショルダーベーコン	13 g		(赤) (冷) 絹厚揚げ	39 g		(黄) (冷) うどん	61 g		(黄) 白いりごま	2.2 g		(赤) (冷) 豆腐	13 g				
(緑) 人参	26 g		(黄) (冷) 里芋 乱切り	39 g		(赤) 鶏肉	35 g		(赤) 花かつお	2.2 g		(緑) 大根	39 g				
(黄) ジャがいも	33 g		(緑) 人参	33 g		(緑) 人参	12 g		(赤) 塩昆布	0.4 g		(緑) 人参	13 g				
(緑) 玉ねぎ	59 g		(緑) 山城産たけのこ	39 g		(緑) 玉ねぎ	35 g		(黄) 上白糖	2 g		(黄) (冷) 里芋 乱切り	20 g				
(緑) (冷) むき枝豆	7 g		(緑) (冷) 三度豆	7 g		(緑) 青ねぎ	5 g		(緑) 濃口しょうゆ	1.3 g		(黄) しょうが	10 g				
(黄) バター	7 g		(黄) 三温糖	2.1 g		(緑) しょうが	0.9 g		みりん	1.3 g		(緑) 青ねぎ	5 g				
(黄) 小麦粉	6.5 g		淡口しょうゆ	6.5 g		淡口しょうゆ	6.6 g		(赤) 牛乳	1 本		塩こうじ	6 g				
(赤) 脱脂粉乳	4 g		濃口しょうゆ	0.9 g		みりん	1.6 g		(赤) 豆腐	39 g		塩	0.5 g				
(赤) 粉チーズ	1.3 g		みりん	1.3 g		酒	1.2 g		(緑) にら	9 g		こしょう	0.01 g				
(黄) 上白糖	0.4 g		酒	0.7 g		(黄) でんぷん	2.2 g		(緑) 玉ねぎ	26 g		削り節	3 g				
塩	0.7 g		(黄) でんぷん	1.3 g		削り節	2.3 g		(緑) 人参	13 g		だし昆布	0.9 g				
こしょう	0.03 g		削り節	3 g		水	130 g		(緑) えのきたけ	9 g		水	117 g				
冷凍ブイヨン(チキン)	9 g		水	48 g		(赤) 粉付かつお(角切)	63 g		(赤) 中辛みそ	9 g		(赤) おから(生)	16 g				
水	91 g		(緑) こまつな	20 g		(黄) 米油(揚げ油)	8 g		(赤) こうじみそ	1.6 g		(緑) 人参	8 g				
(緑) キャベツ	33 g		(緑) キャベツ	20 g		(緑) 玉ねぎ	20 g		(赤) 削り節	3 g		(黄) 米油	0.1 g				
(緑) 人参	7 g		(緑) 人参	9 g		(緑) 人参	4 g		水	130 g		(赤) (冷) 湯揚げ	10 g				
(緑) アスパラガス	10 g		(緑) (冷) ホールコーン	13 g		一味唐辛子	0.01 g		(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 こ		(緑) 青ねぎ	3 g				
(赤) ボンレスハムダイス	13 g		(赤) ちりめんじゃこ	1.3 g		淡口しょうゆ	4.1 g		塩	0.2 g		(緑) 干しいたけ	0.2 g				
酢	1.8 g		(黄) 米油	0.2 g		酒	1 g		こしょう	0.01 g		みりん	1.6 g				
(黄) 三温糖	0.5 g		(黄) 白すりごま	0.5 g		みりん	1 g		酒	0.8 g		淡口しょうゆ	3.6 g				
淡口しょうゆ	1.7 g		(黄) 白いりごま	1 g		(黄) 三温糖	2.8 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	8 g		(黄) 上白糖	2 g				
塩	0.1 g		淡口しょうゆ	2.9 g		酢	2 g		(赤) 青のり	0.2 g		水	27 g				
こしょう	0.01 g		(黄) 三温糖	1.2 g		水	7 g					削り節	1 g				
(黄) 米油	0.3 g										(黄) 米油	2.1 g					
寺田南小学校5年生 考案献立																	
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)		
	841	32.8	31.0		707	31.4	16.3		792	40.5	19.6		771	34.2	27.0		

精白米は城陽産ヒトヒカリ等を使用しています。



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

5月 予定献立表



城陽市立学校給食センター 中学校

5月18日(月)				5月19日(火)				5月20日(水)				5月21日(木)				5月22日(金)			
ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ 新ごぼうのごまマヨサラダ				ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 鯖の竜田揚げ いそか和え 城陽市の青ねぎを使用!				ごはん 牛乳 春雨スープ 豚キムチ				麦ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 親子丼 城陽市の青ねぎ・玉ねぎを使用!				ごはん 牛乳 新じゃがのカレーそぼろ煮 きゅうりの梅あつさり漬け NEW!			
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) ミルクパン	1 こ	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	95 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	95 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本
(赤) 大豆(ドライパック)	39 g	(黄) 切り麩	3 g	(赤) 鶏肉	26 g	(赤) 鶏肉	26 g	(赤) 牛乳	10 g	(赤) 牛乳	10 g	(赤) 牛乳	10 g	(赤) 牛乳	10 g	(赤) 牛乳	10 g	(赤) 牛乳	10 g
(赤) 豚肉スライス	26 g	(緑) 白菜	33 g	(黄) 緑豆はるさめ	5 g	(黄) 緑豆はるさめ	5 g	(赤) (冷)豆腐	39 g	(赤) (冷)豆腐	39 g	(赤) (冷)豆腐	39 g	(赤) (冷)豆腐	39 g	(赤) (冷)豆腐	39 g	(赤) (冷)豆腐	39 g
(緑) 人参	26 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 玉ねぎ	33 g	(緑) 玉ねぎ	33 g	(緑) 玉ねぎ	39 g	(緑) 玉ねぎ	39 g	(緑) 玉ねぎ	39 g	(緑) 玉ねぎ	39 g	(緑) 玉ねぎ	39 g	(緑) 玉ねぎ	39 g
(黄) ジャがいも	39 g	(緑) 玉ねぎ	29 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	65 g	(緑) しめじ	9 g	(緑) キヤベツ	20 g	(緑) キヤベツ	20 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) 青ねぎ	7 g
(黄) 三温糖	1.2 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) さら	7 g	(緑) さら	7 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g
濃口しょうゆ	3 g	(赤) 中辛みそ	9 g	(緑) しょうが	0.7 g	(緑) しょうが	0.7 g	(赤) 中辛みそ	9 g	(赤) 中辛みそ	9 g	(赤) 中辛みそ	9 g	(赤) 中辛みそ	9 g	(赤) 中辛みそ	9 g	(赤) 中辛みそ	9 g
トマトケチャップ	12 g	(赤) こうじみそ	2 g	濃口しょうゆ	0.7 g	濃口しょうゆ	0.7 g	(赤) こうじみそ	2 g	(赤) こうじみそ	2 g	(赤) こうじみそ	2 g	(赤) こうじみそ	2 g	(赤) こうじみそ	2 g	(赤) こうじみそ	2 g
ウスターソース	3 g	削り節	4 g	淡口しょうゆ	5.2 g	淡口しょうゆ	5.2 g	削り節	3 g	削り節	3 g	削り節	3 g	削り節	3 g	削り節	3 g	削り節	3 g
赤ワイン	0.8 g	水	137 g	塩	0.3 g	塩	0.3 g	水	130 g	水	130 g	水	130 g	水	130 g	水	130 g	水	130 g
塩	0.2 g	(赤) 鯖の竜田揚げ(50g)	1 こ	こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g	(赤) 鶏肉	26 g	(赤) 鶏肉	26 g	(赤) 鶏肉	26 g	(赤) 鶏肉	26 g	(赤) 鶏肉	26 g	(赤) 鶏肉	26 g
こしょう	0.03 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	(赤) 削り節	3 g	(赤) 削り節	3 g	(緑) 玉ねぎ	42 g	(緑) 玉ねぎ	42 g	(緑) 玉ねぎ	42 g	(緑) 玉ねぎ	42 g	(緑) 玉ねぎ	42 g	(緑) 玉ねぎ	42 g
オールスパイス	0.03 g	(緑) キヤベツ	30 g	水	130 g	水	130 g	(緑) しいたけ(生)	7 g	(緑) しいたけ(生)	7 g	(緑) しいたけ(生)	7 g	(緑) しいたけ(生)	7 g	(緑) しいたけ(生)	7 g	(緑) しいたけ(生)	7 g
冷凍ブイヨン(チキン)	5 g	(緑) きゅうり	9 g	(赤) 豚肉スライス	45 g	(赤) 豚肉スライス	45 g	(赤) 冷凍液卵	33 g	(赤) 冷凍液卵	33 g	(赤) 冷凍液卵	33 g	(赤) 冷凍液卵	33 g	(赤) 冷凍液卵	33 g	(赤) 冷凍液卵	33 g
水	48 g	(緑) 人参	4 g	(赤) (冷)絹厚揚げ	30 g	(赤) (冷)絹厚揚げ	30 g	(緑) 青ねぎ	9 g	(緑) 青ねぎ	9 g	(緑) 青ねぎ	9 g	(緑) 青ねぎ	9 g	(緑) 青ねぎ	9 g	(緑) 青ねぎ	9 g
(緑) ごぼう	23 g	濃口しょうゆ	1.3 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(黄) 三温糖	2.6 g	(黄) 三温糖	2.6 g	(黄) 三温糖	2.6 g	(黄) 三温糖	2.6 g	(黄) 三温糖	2.6 g	(黄) 三温糖	2.6 g
(緑) 人参	8 g	淡口しょうゆ	1.3 g	(緑) 緑豆もやし	15 g	(緑) 緑豆もやし	15 g	濃口しょうゆ	2.3 g	濃口しょうゆ	2.3 g	濃口しょうゆ	2.3 g	濃口しょうゆ	2.3 g	濃口しょうゆ	2.3 g	濃口しょうゆ	2.3 g
(緑) (冷)ホールコーン	8 g	みりん	0.9 g	(緑) 白菜キムチ	35 g	(緑) 白菜キムチ	35 g	淡口しょうゆ	3.9 g	淡口しょうゆ	3.9 g	淡口しょうゆ	3.9 g	淡口しょうゆ	3.9 g	淡口しょうゆ	3.9 g	淡口しょうゆ	3.9 g
(緑) きゅうり	9 g	(赤) きざみのり	0.1 g	チゲ鍋の素	3.6 g	チゲ鍋の素	3.6 g	みりん	1.7 g	みりん	1.7 g	みりん	1.7 g	みりん	1.7 g	みりん	1.7 g	みりん	1.7 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	9 g			濃口しょうゆ	1.2 g	濃口しょうゆ	1.2 g	(黄) でんぷん	1.3 g	(黄) でんぷん	1.3 g	(黄) でんぷん	1.3 g	(黄) でんぷん	1.3 g	(黄) でんぷん	1.3 g	(黄) でんぷん	1.3 g
(黄) 三温糖	1 g			みりん	0.2 g	みりん	0.2 g	削り節	2 g	削り節	2 g	削り節	2 g	削り節	2 g	削り節	2 g	削り節	2 g
塩	0.3 g			(黄) ごま油	0.1 g	(黄) ごま油	0.1 g	水	33 g	水	33 g	水	33 g	水	33 g	水	33 g	水	33 g
酢	1.3 g																		
(黄) ノンエッグマヨネーズ	7 g																		
(黄) 白いりごま	0.7 g																		
和食を楽しむ献立												寺田南小学校3年生 考案献立							
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)
	809	34.4	26.3		775	27.7	27.7		717	36.6	18.5		684	31.6	15.3		685	26.9	14.5
5月25日(月)				5月26日(火)				5月27日(水)				5月28日(木)				5月29日(金)			
食パン ジャム(いちご) 牛乳 麦と野菜のスープ 白身魚のエスカベツシュ				皿うどん 牛乳 皿うどんの具 蒸ししゅうまい				ごはん 牛乳 白玉麩のすまし汁 鶏肉のみたらし焼き キャベツのごまあえ 城陽市の玉ねぎを使用!				ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 高野豆腐の卵とじ 城陽市の青ねぎ・玉ねぎを使用!				麦ごはん 牛乳 中華スープ ビーフ焼き肉丼			
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) 食パン	2 枚	(黄) 皿うどんの麺(60g)	1 こ	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g
(黄) いちごジャム(20g)	1 こ	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉厚めスライス	39 g	(赤) 干しわかめ	0.7 g	(赤) 干しわかめ	0.7 g	(赤) 牛乳	9 g	(赤) 牛乳	9 g	(赤) 牛乳	9 g	(赤) 牛乳	9 g	(赤) 牛乳	9 g	(赤) 牛乳	9 g
(黄) もち麦	7 g	(緑) しょうが	0.7 g	(黄) 白玉麩	1.3 g	(黄) 白玉麩	1.3 g	(赤) (冷)油揚げ	20 g	(赤) (冷)油揚げ	20 g	(赤) (冷)油揚げ	20 g	(赤) (冷)油揚げ	20 g	(赤) (冷)油揚げ	20 g	(赤) (冷)油揚げ	20 g
(赤) ショルダーベーコン	17 g	(赤) 切りいか	23 g	(緑) 玉ねぎ	39 g	(緑) 玉ねぎ	39 g	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) 豚肉スライス	20 g	(赤) 豚肉スライス	20 g
(緑) キヤベツ	13 g	(赤) かまぼこ(ピンク)	13 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 緑豆もやし	16 g	(緑) 緑豆もやし	16 g	(緑) 緑豆もやし	16 g	(緑) 緑豆もやし	16 g	(緑) 緑豆もやし	16 g	(緑) 緑豆もやし	16 g
(緑) 玉ねぎ	33 g	(赤) 冷凍液卵	16 g	(緑) えのきたけ	10 g	(緑) えのきたけ	10 g	(緑) キヤベツ	16 g	(緑) キヤベツ	16 g	(緑) キヤベツ	16 g	(緑) キヤベツ	16 g	(緑) キヤベツ	16 g	(緑) キヤベツ	16 g
(黄) ジャがいも	33 g	(黄) 米油	0.3 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 人参	13 g
(緑) 人参	13 g	(緑) 玉ねぎ	39 g	塩	0.1 g	塩	0.1 g	(緑) 玉ねぎ	16 g	(緑) 玉ねぎ	16 g	(緑) 玉ねぎ	16 g	(緑) 玉ねぎ	16 g	(緑) 玉ねぎ	16 g	(緑) 玉ねぎ	16 g
(緑) アスパラガス	9 g	(緑) 人参	26 g	淡口しょうゆ	6.5 g	淡口しょうゆ	6.5 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) 青ねぎ	7 g	(緑) 青ねぎ	7 g
塩	0.3 g	(緑) キヤベツ	39 g	だし昆布	1 g	だし昆布	1 g	(赤) 中辛みそ	9 g	(赤) 中辛みそ	9 g	(赤) 中辛みそ	9 g	(赤) 中辛みそ	9 g	(赤) 中辛みそ	9 g	(赤) 中辛みそ	9 g
こしょう	0.03 g	(緑) たけのこ水煮	20 g	削り節	3 g	削り節	3 g	(赤) 白みそ	2 g	(赤) 白みそ	2 g	(赤) 白みそ	2 g	(赤) 白みそ	2 g	(赤) 白みそ	2 g	(赤) 白みそ	2 g
冷凍ブイヨン(チキン)	9 g	(緑) チンゲンサイ	20 g	水	150 g	水	150 g	削り節	3 g	削り節	3 g	削り節	3 g	削り節	3 g	削り節	3 g	削り節	3 g
淡口しょうゆ	3.9 g	濃口しょうゆ	3.9 g	(赤) 鶏もも皮付き(60g)	1 こ	(赤) 鶏もも皮付き(60g)	1 こ	水	137 g	水	137 g	水	137 g	水	137 g	水	137 g	水	137 g
水	130 g	淡口しょうゆ	4.6 g	酒	1.4 g	酒	1.4 g	(赤) 鶏肉	13 g	(赤) 鶏肉	13 g	(赤) 鶏肉	13 g	(赤) 鶏肉	13 g	(赤) 鶏肉	13 g	(赤) 鶏肉	13 g
(赤) 粉付白身魚(角切)	72 g	塩	0.3 g	塩	0.4 g	塩	0.4 g	(赤) 高野豆腐 1/20	3 g	(赤) 高野豆腐 1/20	3 g	(赤) 高野豆腐 1/20	3 g	(赤) 高野豆腐 1/20	3 g	(赤) 高野豆腐 1/20	3 g	(赤) 高野豆腐 1/20	3 g
(黄) 米油(揚げ油)	7 g	こしょう	0.03 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(緑) 玉ねぎ	26 g	(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) 人参	7 g	オイスターソース	0.7 g	(黄) 上白糖	2.9 g	(黄) 上白糖	2.9 g	(黄) ジャがいも	26 g	(黄) ジャがいも	26 g	(黄) ジャがいも	26 g	(黄) ジャがいも	26 g	(黄) ジャがいも	26 g	(黄) ジャがいも	26 g
(緑) 玉ねぎ	13 g	(黄) でんぷん	1.3 g	みりん	1.4 g	みりん	1.4 g	(緑) 人参	7 g	(緑) 人参	7 g	(緑) 人参	7 g	(緑) 人参	7 g	(緑) 人参	7 g	(緑) 人参	7 g
酢	8 g	水	59 g	濃口しょうゆ	2.9 g	濃口しょうゆ	2.9 g	(緑) (冷)三度豆	4 g	(緑) (冷)三度豆	4 g	(緑) (冷)三度豆	4 g	(緑) (冷)三度豆	4 g	(緑) (冷)三度豆	4 g	(緑) (冷)三度豆	4 g
(黄) 三温糖	1.3 g	(赤) しゅうまい(18g)	3 こ	酒	0.7 g	酒	0.7 g	(赤) 冷凍液卵	13 g	(赤) 冷凍液卵	13 g	(赤) 冷凍液卵	13 g	(赤) 冷凍液卵	13 g	(赤) 冷凍液卵	13 g	(赤) 冷凍液卵	13 g
塩	0.3 g			水	13 g	水	13 g	削り節	1 g	削り節	1 g	削り節	1 g	削り節	1 g	削り節	1 g	削り節	1 g
こしょう	0.01 g			(緑) しょうが	1.2 g	(緑) しょうが	1.2 g	淡口しょうゆ	3.6 g	淡口しょうゆ	3.6 g	淡口しょうゆ	3.6 g	淡口しょうゆ	3.6 g	淡口しょうゆ	3.6 g	淡口しょうゆ	3.6 g
白ワイン	1.3 g			(黄) でんぷん	1 g	(黄) でんぷん	1 g	(黄) 三温糖	1.7 g	(黄) 三温糖	1.7 g	(黄) 三温糖	1.7 g	(黄) 三温糖	1.7 g	(黄) 三温糖	1.7 g	(黄) 三温糖	1.7 g
(黄) 米油	1.3 g			(緑) キヤベツ	35 g	(緑) キヤベツ	35 g	酒	0.8 g	酒	0.8 g	酒	0.8 g	酒	0.8 g	酒	0.8 g	酒	0.8 g
水	2.6 g			(緑) 人参	7 g	(緑) 人参	7 g	みりん	0.8 g	みりん	0.8 g	みりん	0.8 g	みりん	0.8 g	みりん	0.8 g	みりん	0.8 g
				(黄) 白いりごま	0.7 g	(黄) 白いりごま	0.7 g	(黄) でんぷん	0.4 g	(黄) でんぷん	0.4 g	(黄) でんぷん	0.4 g	(黄) でんぷん	0.4 g	(黄) でんぷん	0.4 g	(黄) でんぷん	0.4 g
				(黄) 白すりごま	0.7 g	(黄) 白すりごま	0.7 g	水	33 g	水	33 g	水	33 g	水	33 g	水	33 g	水	33 g
				(黄) 三温糖	0.3 g	(黄) 三温糖	0.3 g												
				濃口しょうゆ	2 g	濃口しょうゆ	2 g												
												保存食を見直そう							
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)
	803	35.3	25.7		689	33.4	32.5		692	28.0	18.2		692	31.5	17.6		706	33.6	18.4

精白米は城陽産ヒトヒカリ等を使用しています。