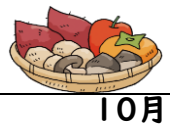
城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



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1日(木)

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	96 g
キャロットピラフの素	30 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	13 g
(黄) ＡＢＣマカロニ	7 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 玉ねぎ	52 g
(緑) (冷)ホールコーン	13 g
(緑) キャベツ	20 g
(緑) パセリ	0.07 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
塩	0.5 g
こしょう	0.03 g
淡口しょうゆ	2.6 g
水	130 g
(赤) ハンバーグ (80g)	1 こ
(緑) マッシュルーム	4 g
(緑) 玉ねぎ	7 g
(緑) トマト水煮	16 g
(緑) おろしにんにく	0.1 g
(黄) オリーブオイル	0.2 g
トマトケチャップ	2.6 g
(黄) 三温糖	0.4 g
ウスターソース	0.5 g
赤ワイン	0.6 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	0.6 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	774	28.9	24.9

10月2日(金)

ごはん
牛乳
キャベツのみそ汁
赤魚の塩焼き
ひじきの炒め煮

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(黄) 切り麩	3 g
(緑) キャベツ	33 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 玉ねぎ	29 g
(緑) しめじ	9 g
(緑) 青ねぎ	7 g
(赤) 中辛みそ	9 g
(赤) こうじみそ	2 g
削り節	3 g
水	130 g
(赤) 赤魚(一汐・60g)	1 切
(赤) 芽ひじき	3 g
(赤) （冷）油揚げ	10 g
(緑) 人参	5 g
濃口しょうゆ	3.1 g
(黄) 三温糖	2.1 g
煮干	0.5 g
水	10 g

海藻は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活発にしたり、甲状腺ホルモンを作ったりするため成長期に大切です。

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	666	32.4	15.5

10月5日(月)

ミルクパン
牛乳
ポークビーンズ
シャキシャキツナサラダ

食品名	1人分量
(黄) ミルクパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 大豆（ドライパック）	39 g
(赤) 豚肉スライス	26 g
(緑) 人参	26 g
(黄) じゃがいも	39 g
(緑) 玉ねぎ	65 g
(黄) 三温糖	1.2 g
濃口しょうゆ	3 g
トマトケチャップ	12 g
ウスターソース	3 g
赤ワイン	0.8 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
オールスパイス	0.03 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	5 g
水	48 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	16 g
(緑) 人参	5 g
(緑) 玉ねぎ	8 g
(緑) みずな	9 g
(緑) キャベツ	31 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.8 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	798	35.3	26.2

10月6日(火)

ごはん
牛乳　NEW!
豆腐と水菜のさっぱりスープ
鶏肉のお茶塩こうじ焼き
しば漬け和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) （冷）豆腐	26 g
(赤) ショルダーベーコン	13 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) 緑豆もやし	20 g
(緑) えのきたけ	7 g
(緑) みずな	9 g
淡口しょうゆ	3.9 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6.5 g
水	130 g
(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 こ
塩	0.4 g
塩こうじ	5.5 g
てん茶	0.09 g
(緑) キャベツ	16 g
(緑) きゅうり	13 g
(赤) ちりめんじゃこ	0.9 g
(緑) しば漬け	5 g
(黄) 白いりごま	0.7 g
淡口しょうゆ	0.7 g
(黄) ごま油	0.3 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 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	688	29.3	20.5

10月7日(水)

枝豆ごはん
牛乳
ちゃんぽん麺
土佐和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	95 g
(緑) (冷)むき枝豆	9 g
塩	0.2 g
(赤) たきこみわかめ	1.1 g
(赤) 牛乳	1 本
(黄) ちゃんぽん麺	43 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
(緑) しょうが	0.5 g
濃口しょうゆ	0.7 g
(赤) 豚肉スライス	10 g
(赤) 切りいか	7 g
(赤) かまぼこ（ピンク）	7 g
(緑) (冷)ホールコーン	7 g
(緑) キャベツ	20 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(緑) 緑豆もやし	20 g
(緑) 人参	7 g
冷凍豚骨スープ白湯	8 g
酒	2.6 g
淡口しょうゆ	3.9 g
塩	0.5 g
こしょう	0.04 g
水	104 g
(黄) でんぷん	0.7 g
(緑) こまつな	13 g
(緑) キャベツ	33 g
(緑) 人参	7 g
(赤) 花かつお	1 g
(黄) 三温糖	0.7 g
濃口しょうゆ	2.5 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	632	24.3	13.4

10月8日(木)

ごはん
牛乳
たぬき汁
かつおフライ
　ごまみそがらめ

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) （冷）油揚げ	7 g
(赤) （冷）豆腐	26 g
(黄) 色紙切こんにゃく	20 g
(緑) えのきたけ	10 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) 人参	13 g
(緑) しょうが	1 g
(緑) 青ねぎ	7 g
濃口しょうゆ	3 g
淡口しょうゆ	3.9 g
(黄) でんぷん	2 g
だし昆布	1.3 g
削り節	2.6 g
水	124 g
(赤) 粉付かつお（角切）	78 g
(黄) 米油（揚げ油）	8 g
(緑) しょうが	0.7 g
酒	0.7 g
(赤) 赤みそ	2.2 g
トマトケチャップ	7 g
淡口しょうゆ	0.8 g
(黄) 三温糖	2.1 g
(黄) 白いりごま	2.3 g
水	4.2 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	773	38.6	21.4

10月9日(金)

ごはん
牛乳
秋野菜カレー
キャベツとにんじんと
　コーンのサラダ

城陽市の寺田いもを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	39 g
塩	0.07 g
こしょう	0.01 g
カレー粉	0.2 g
ローレル	0.04 g
(緑) セロリ	7 g
(緑) しょうが	0.7 g
(緑) おろしにんにく	0.4 g
(緑) 人参	26 g
(黄) さつまいも	26 g
(緑) 玉ねぎ	33 g
(緑) しめじ	13 g
(緑) エリンギ	13 g
アレルゲンフリーカレーフレーク	20 g
トマトケチャップ	1.3 g
(緑) トマト水煮	2.6 g
ガラムマサラ	0.03 g
ウスターソース	1.4 g
水	111 g
(緑) キャベツ	46 g
(緑) 人参	7 g
(緑) (冷)ホールコーン	13 g
塩	0.3 g
(黄) 三温糖	0.8 g
淡口しょうゆ	2.1 g
こしょう	0.03 g
酢	2 g
(黄) 米油	0.9 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	790	23.4	24.1

10月13日(火)

ごはん
牛乳
キムチスープ
鶏肉の唐揚げ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	20 g
(緑) 玉ねぎ	25 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 緑豆もやし	20 g
(緑) にら	6 g
(緑) 白菜キムチ	20 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
(黄) 白いりごま	1 g
塩	0.5 g
淡口しょうゆ	2.2 g
チゲ鍋の素	1 g
酒	0.5 g
(黄) ごま油	0.5 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
水	100 g
(赤) 鶏肉もも（唐揚げ大）	84 g
酒	1.5 g
濃口しょうゆ	2.7 g
(緑) しょうが	1.5 g
ガーリック	0.04 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
(黄) 米粉	14 g
(黄) 米油（揚げ油）	8 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	900	35.2	36.6

10月14日(水)

ごはん
牛乳
肉じゃが
小松菜の
　おかかマヨサラダ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 牛肉スライス	39 g
(黄) じゃがいも	78 g
(緑) 玉ねぎ	78 g
(黄) 突きこんにゃく	39 g
(緑) 人参	26 g
(緑) （冷）三度豆	7 g
(黄) 三温糖	3.1 g
濃口しょうゆ	5.6 g
淡口しょうゆ	2.1 g
酒	1 g
水	39 g
(緑) こまつな	17 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 緑豆もやし	27 g
(赤) 花かつお	0.5 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	4.4 g
淡口しょうゆ	2.1 g

城陽市の小松菜を使用！

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	705	25.3	17.2

10月15日(木)

麦ごはん
牛乳
豆腐とわかめのみそ汁
木の葉丼

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	95 g
(黄) 麦	10 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) （冷）豆腐	39 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 青ねぎ	7 g
(赤) 干しわかめ	0.5 g
(赤) 中辛みそ	9 g
(赤) こうじみそ	2 g
削り節	3.3 g
水	130 g
(赤) かまぼこ	7 g
(赤) 冷凍液卵	26 g
(緑) 干ししいたけ	0.5 g
(緑) 玉ねぎ	42 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(緑) 人参	8 g
淡口しょうゆ	5.2 g
(黄) 三温糖	0.5 g
みりん	1.3 g
削り節	1.2 g
(黄) でんぷん	0.5 g
水	39 g
(赤) （冷）油揚げ	10 g
(黄) 三温糖	0.8 g
濃口しょうゆ	1.2 g
水	3 g

栄養量	エネルギー (ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪 (ｸﾞﾗﾑ)
	677	27.5	17.0

精白米は山城産ヒノ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♪

10月　予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター　　中学校

10月16日(金)

ごはん
牛乳
白玉麩のすまし汁
さんまの塩焼き
きゅうりのごまあえ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 干しわかめ	0.7 g
(黄) 白玉麩	1.3 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) 人参	13 g
(緑) えのきたけ	10 g
(緑) 青ねぎ	7 g
塩	0.1 g
淡口しょうゆ	6.5 g
だし昆布	1 g
削り節	3 g
水	150 g
(赤) さんま筒切り（一汐・50ｇ）	1 こ
(緑) きゅうり	17 g
(緑) キャベツ	13 g
(緑) 人参	7 g
(黄) 白いりごま	0.7 g
(黄) 白すりごま	0.7 g
(黄) 三温糖	0.3 g
濃口しょうゆ	2 g

城陽市の青ねぎを使用！

和食を楽しむ献立

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)
	690	27.0	22.6

10月19日(月)

国産小麦コッペパン
牛乳
野菜スープ
コーンと大豆の
焼きメンチカツ

NEW!

食品名	1人分量
(黄) 国産小麦コッペパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	10 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) 人参	13 g
(緑) キャベツ	26 g
(緑) パセリ	0.07 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
淡口しょうゆ	1.3 g
濃口しょうゆ	2.9 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
水	143 g
(赤) FMコーンと大豆のメンチカツ（60ｇ）	1 こ

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)
	741	30.7	28.6

10月20日(火)

ごはん
牛乳
ワンタンスープ
マーボーなす

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(黄) ワンタン	7 g
(赤) 鶏肉	13 g
(緑) しょうが	0.5 g
(緑) 人参	20 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) 緑豆もやし	20 g
(緑) にら	7 g
濃口しょうゆ	2 g
淡口しょうゆ	2.9 g
塩	0.5 g
こしょう	0.03 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
水	130 g
(赤) 豚肉ミンチ	28 g
(緑) なす	60 g
(緑) 玉ねぎ	15 g
(緑) 人参	7 g
(緑) しょうが	0.6 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
(赤) 赤みそ	7 g
トウバンジャン	0.1 g
(黄) ごま油	0.5 g
(黄) 三温糖	1.9 g
濃口しょうゆ	0.8 g
(黄) でんぷん	0.5 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)
	653	25.2	15.4

10月21日(水)

いもころごはん
牛乳
なめこ汁
あじのおろし煮

城陽市の寺田いもを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	95 g
濃口しょうゆ	1.1 g
淡口しょうゆ	4.7 g
(黄) さつまいも	59 g
(黄) 米油（揚げ油）	4 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) （冷）油揚げ	13 g
(緑) なめこ水煮	20 g
(緑) キャベツ	26 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) 人参	13 g
(赤) 中辛みそ	8 g
(赤) 赤みそ	3 g
削り節	4 g
水	137 g
(赤) あじのおろし煮（50ｇ）	1 こ

城陽産のさつまいものことを「寺田いも」と呼びます！城陽では昔からさつまいもの生産が盛んでした。甘くておいしい寺田いもを、ごはんと一緒にいただきましょう。

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)
	745	31.2	20.3

10月22日(木)

ごはん
牛乳
豆乳みそ汁
春雨のしょうゆ炒め

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏団子	33 g
(赤) （冷）油揚げ	7 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) しめじ	10 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 緑豆もやし	13 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 豆乳	20 g
(赤) 中辛みそ	9 g
(赤) こうじみそ	2 g
煮干	3 g
水	98 g
(黄) 緑豆はるさめ	7 g
(黄) 米油	0.3 g
(赤) 豚肉スライス	26 g
(黄) 米油	0.3 g
(緑) キャベツ	26 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(緑) 人参	7 g
(緑) （冷）三度豆	7 g
濃口しょうゆ	3.1 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g

城陽市の青ねぎを使用！

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)
	719	29.2	19.6

10月23日(金)

栗ごはん
牛乳
おでん
キャベツのおひたし

食品名	1人分量
(黄) 精白米	95 g
(黄) くり（むき）	22 g
塩	1.1 g
酒	1.3 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	33 g
(赤) 揚げボール	20 g
(緑) 大根	72 g
(緑) 人参	26 g
(黄) ｻｲｺﾛこんにゃく	26 g
(赤) キャロットミニがんも	16 g
濃口しょうゆ	3.6 g
淡口しょうゆ	3.6 g
(黄) 三温糖	2.6 g
削り節	2.2 g
水	59 g
(緑) キャベツ	33 g
(緑) 緑豆もやし	33 g
(赤) 花かつお	1.3 g
濃口しょうゆ	3.3 g
(黄) 三温糖	0.8 g

十三夜献立

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)
	666	29.7	14.6

10月26日(月)

コッペパン
牛乳
ふわふわ卵スープ
しいらの
ラビゴットソース

NEW!

食品名	1人分量
(黄) コッペパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	13 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) 人参	13 g
(緑) キャベツ	26 g
(赤) 冷凍液卵	20 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
淡口しょうゆ	3.9 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
(黄) でんぷん	1.3 g
水	143 g
(赤) 粉付しいら（角切）	65 g
(黄) 米油（揚げ油）	7 g
(緑) 人参	3 g
(緑) 玉ねぎ	4 g
(緑) ピーマン	3 g
(緑) トマト	8 g
(黄) 米油	3 g
りんご酢	3.4 g
(黄) 三温糖	0.7 g
塩	0.3 g
こしょう	0.04 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)
	749	37.7	29.1

10月27日(火)

ごはん
牛乳
厚揚げの野菜あんかけ
もやしとほうれん草の
ごま和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) （冷）絹厚揚げ	78 g
(赤) 豚肉スライス	29 g
(緑) 玉ねぎ	35 g
(緑) 人参	29 g
(緑) 干ししいたけ	1.6 g
(緑) 青ねぎ	7.2 g
(緑) しょうが	0.5 g
濃口しょうゆ	1 g
淡口しょうゆ	6.9 g
(黄) 三温糖	1.4 g
みりん	2.9 g
酒	1.3 g
(黄) でんぷん	1.7 g
削り節	2.2 g
水	59 g
(緑) ほうれん草	20 g
(緑) 緑豆もやし	39 g
(緑) 人参	4 g
(黄) 白いりごま	1 g
(黄) 白すりごま	1 g
(黄) 三温糖	0.5 g
濃口しょうゆ	3.3 g
みりん	0.5 g

城陽市の青ねぎ・ほうれん草を使用！

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)
	734	32.4	22.0

10月28日(水)

麦ごはん
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	95 g
(黄) 麦	10 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	39 g
赤ワイン	1.3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
ガーリック	0.03 g
(緑) 玉ねぎ	85 g
(緑) 人参	26 g
(緑) マッシュルーム	13 g
(緑) エリンギ	13 g
ブラウンルウ	17 g
デミグラスソース	2.6 g
トマトケチャップ	6.5 g
(緑) トマト水煮	4 g
ローレル	0.1 g
ウスターソース	0.7 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	3.9 g
水	78 g
(黄) さつまいも	39 g
(緑) 玉ねぎ	7 g
(緑) 人参	7 g
(赤) ボンレスハムダイス	13 g
塩	0.13 g
こしょう	0.01 g
酢	1 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	8 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)
	807	27.9	23.5

10月29日(木)

ごはん
牛乳
秋豚汁
鶏肉のみたらし焼き

城陽市の寺田いも・青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	20 g
(赤) （冷）油揚げ	10 g
(黄) さつまいも	26 g
(緑) 人参	12 g
(緑) ごぼう	12 g
(緑) しめじ	12 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	9 g
(赤) こうじみそ	2 g
煮干	3 g
水	127 g
(赤) 鶏もも皮つき（70ｇ）	1 こ
酒	1.4 g
塩	0.4 g
こしょう	0.01 g
(黄) 上白糖	3 g
みりん	1.4 g
濃口しょうゆ	2.9 g
酒	0.7 g
水	13 g
(緑) しょうが	1.2 g
(黄) でんぷん	1 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)
	793	34.7	25.1

10月30日(金)

ごはん
牛乳
筑前煮
たくあん和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	39 g
(赤) 揚げボール	39 g
(緑) 人参	26 g
(緑) たけのこ水煮	26 g
(緑) ごぼう	33 g
(黄) ｻｲｺﾛこんにゃく	33 g
(緑) （冷）三度豆	9 g
(黄) 三温糖	1.8 g
みりん	1.3 g
濃口しょうゆ	3.5 g
淡口しょうゆ	3.9 g
削り節	3 g
水	52 g
(緑) キャベツ	23 g
(緑) きゅうり	23 g
(緑) きざみたくあん	8 g
(赤) 塩昆布	1.2 g
(黄) 白いりごま	0.9 g
淡口しょうゆ	0.5 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)
	675	30.3	12.9

食べ残すと…

10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい
行動をしましょう。

精白米は山城産ヒノヒカリ等を使用しています。