中学校

城陽市立学校給食センター

## 11月 予定献立表

食品名

1人分量

90 g

1 本

56 g

12 g

12 g

12 g

8 g

6 g 2.9 g

5 g

0.8 g

0.5 g

0.4 g

3

84 g

8.4

0.7

2.4 g

2. 2 2. 5

4.5

脂肪

7 g

 $0.8\,$  g

g

g

132 g

 $0.7~\mathrm{g}$ 

g

g

11月4日(金) iはん (減量) 11月1日(火) 11月2日(水) ごはん 牛乳 牛乳 牛乳. 豚肉とじゃがいもの煮物 豚汁 五目うどん ポパイサラダ ひじき豆 かつおフライごまみそがらめ スイートポテト 日本味めぐり・香川県店知県

1人分量

13 g

13 g

9

1.4 g

3.8

125

12

1.4 g

6 g

8

1.6 g

0.7 g

 $3.4\,$  g

 $0.6\,$  g

18 g

脂肪(グラム)

19.9

g

g

g

g

g

g

100 g (黄) 精白米

1 本 (赤) 牛乳

10 g (赤) 鶏肉

25 g (赤) 油揚げ

13 g (緑) 玉ねぎ

25 g (黄) (冷)うどん

(緑) 人参

(緑) 青ねぎ

(黄) 三温糖

みりん

だし昆布

削り節

(赤) 粉付かつお

(緑) しょうが

洒

(赤) 赤みそ

(黄) 三温糖

水

(黄) 白いりごま

819

ごはん

(黄) 米油 (揚げ油)

トマトケチャップ

淡口しょうゆ

濃口しょうゆ

淡口しょうゆ

食品名



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されに くくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な "いい歯"を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。









甘い物は



食品名







食品名

(黄) 精白米 (赤) 牛乳

(赤) 豚肉スライス

(黄) じゃが芋

(緑) 人参

(緑) 玉ねぎ

(黄) サイコロこんにゃく(大)

(緑)(冷)三度豆カット

濃口しょうゆ

淡口しょうゆ

(赤) ボンレスハムスライス

(緑)(冷)ホールコーン

濃口しょうゆ

(緑) おろしにんにく

レギー たんぱく質 脂 (ゲラム) 27.7 18 11月7日(月)

(黄) 白すりごま

693

(黄) 三温糖

(赤) 花かつお

801

たんぱく質 (グラム)

30. 9

味付けパン

みりん

(緑) ほうれん草

(緑) きゅうり

(黄) 三温糖

酢

(黄) 米油

(黄) 三温糖

(赤) 絹厚揚げ(冷凍)

1人分量

100 g (黄) 精白米

1本(赤)牛乳

31 g (緑) 大根

63 g (緑) 人参

31 g

38 g

6.3 g

5.3 g

2.3 g

1.4 g

38

2 g

20 g

10 g

8 g

8 g

0.6 g

 $2.3\,$  g

0.4 g

 $1.6~\mathrm{g}$ 

1.2 g

脂肪(グラム)

18.3

0.3 g

1.3 g

25. 4

2 g

g

31 g (赤) 豚肉スライス

(緑) ごぼう

(緑) 青ねぎ

(赤) 中辛みそ

煮干

(赤) 芽ひじき

(赤) さつま揚げ

みりん

煮干

ж

濃口しょうゆ

(黄) スイートポテト

(30g)

たんぱく質 (グラム)

11月8日(火)

麦ごはん

(緑) 人参

(黄) 三温糖

水

(赤) こうじみそ

(黄) 色紙切こんにゃく

(赤) 大豆 (ドライパック)

25 g (赤) (冷)油あげ



たんぱく質 (グラム)

11月9日(水)

味は、だ液に溶けた味物質が舌にある「味 よくかむことは らい」という細胞を刺激して脳に伝わることで よく味わうこと 感じます。よくかむほどだ液と食べ物が混ざる ので、味をしっかり感じることができますよ。



		味りりハン 牛乳 ペンネときのこのシチュー ブロッコリーのおかか和え			をこはん 牛乳 白玉麩のすまし汁 こぎつね丼 りんご				生乳 牛乳 さつま汁 さばの生姜煮 茶団子				光 子 乳 き う き う き う き う き う き う う う う う う う う
ŀ		食品名	1人分	量		食品名	1人分	里里		食品名	1人分量		食品
Ī	(黄)	味付けパン	1	L	(黄)	精白米	90	g	(黄)	精白米	100 g	(黄)	精白米
Ī	(赤)	牛乳	1	本	(黄)	麦		g	(赤)	牛乳	1 本	(黄)	発芽玄米
	(黄)	ペンネ	7. 5	g		牛乳	1	本	(赤)	鶏肉	24 g	(赤)	牛乳
		米油	0. 1	g		干しわかめ	0. 6			大根	30 g		油揚げ
		ショルダーベーコン	6	g		白玉麩	1. 2			人参	12 g		豆腐
	(赤)	鶏肉	19	g		玉ねぎ	36			さつまいも	36 g		色紙切こん
		白ワイン	0.6	g		人参	12			青ねぎ	3.6 g		えのきたり
		しめじ	10	g		えのきたけ	10	g		中辛みそ	8.4 g		玉ねぎ
		えのきたけ	9	g		青ねぎ	6	g	(赤)	こうじみそ	1.6 g		人参
		じゃが芋	44	_		塩	0. 1	g		削り節	3 g		しょうが
		玉ねぎ	44	_		淡口しょうゆ	6	g		水	114 g	(緑)	青ねぎ
		人参	13	g		だし昆布	1	g	(赤)	さばの生姜煮	1 こ		濃口しょう
		(缶) クリームコーン	13	g		削り節	2. 6			(70g)			淡口しょう
		パセリ	0.6			水	144	g	(黄)	茶団子	1 本	(黄)	でんぷん
		冷凍ブイヨン(チキン)	7.5			鶏肉	26				_		だし昆布
		塩	0.6	_		油揚げ	26			######################################	70		削り節
	<b>.</b>	こしょう	0.04	g		玉ねぎ	52	g		城陽市内の和菓 さんの茶団子で	す!	/ <b>-</b> \	水
		シュレッドチーズ 米粉		g		人参 しょうが	13 0. 4	g				(亦)	(冷)鯨肉 酒
		牛乳	3. 1 35	_		三温糖		_	ถ	160muvings	N SESSION I		濃口しょう
		脱脂粉乳	2. 3	g g		みりん	1. 1 1. 3		į.	1月8日は城場る		(4年)	<b>辰口しょ</b> しょうが
		バター		_		酒	1. 3	_					おろしにん
		ハァ 生クリーム		g g		但 濃口しょうゆ	3. 3					(10)	塩
	(央)	水 ス	25	g		塩	0. 4						こしょう
ŀ	(緑)	<u> </u>	21			水	20	g				(番)	でんぷん
		キャベツ	13	g	(緑)	<u>りんご1/6</u>	1	<u>-</u>	1				米油 (揚)
		人参	13	g	(1414)	).J_1,J		_					<u>水油 (別)</u> 型抜きチ-
		濃口しょうゆ	1.4									,,,	
		淡口しょうゆ	1.3										
		二海輔	0.0										

栄養量

19. 4

29. 4

11月10日(木) 11月11日(金) 発芽玄米ごはん ごはん 牛乳 牛乳 たぬき汁 秋野菜カレー 鯨の竜田揚げ フルーツナタデココ 型抜きチーズ

93 g (黄) 精白米

7 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉

1人分量

## 城陽市の寺田いもを使用!

たんぱく質 (グラム)

21.8

食品名

1人分量

100 g

1 本

36 g 0.06 g

赤)	豆腐	24	g	こしょう	0.01	g
黄)	色紙切こんにゃく	18	g	カレ一粉	0. 2	g
緑)	えのきたけ	10	g	ローレル	0.04	g
緑)	玉ねぎ	18	g	(緑) セロリ	6	g
緑)	人参	12	g	(緑) しょうが	0.6	g
緑)	しょうが	1	g	(緑) おろしにんにく	0.4	g
緑)	青ねぎ	6	g	(緑) 人参	18	g
	濃口しょうゆ	2.8	g	(黄) さつまいも	24	g
	淡口しょうゆ	3.6	g	(緑) 玉ねぎ	30	g
黄)	でんぷん	1.8	g	(緑) しめじ	12	g
	だし昆布	1. 2	g	(緑) エリンギ	12	g
	削り節	2. 4	g	アレルゲンフリーカレーフレーク	18.6	g
	水	114	g	トマトケチャップ	1. 2	g
赤)	(冷)鯨肉	63	g	(緑) トマト水煮	2. 4	g
	酒	1.4	g	ガラムマサラ	0.02	g
	濃口しょうゆ	2. 4	g	ウスターソース	1. 3	g
緑)	しょうが	1.4	g	水	102	g
緑)	おろしにんにく	0.3	g	(黄) ナタデココ	25	g
	塩	0. 1	g	(緑) みかん缶	19	g
	こしょう	0.01	g	(緑) パイン缶	19	g
黄)	でんぷん	12. 5	g	<sup>(緑)</sup> りんご <del>缶</del>	31	g
黄)	米油(揚げ油)	7. 5	g			
赤)	型抜きチーズ	1	J			
	(15g)					

## \*11 11月 予定献立表

城陽市立学校給食センター 中学校 11月14日(月) 11月17日(木) 11月18日(金) 11月15日(火) 11月16日(水) ごはん ごはん 国産小麦食パン ゙゚はん ゚゙はん 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 NEW! 牛乳 ジャム (みかん) 玉ねぎのみそ汁 まんまるおでん 野菜ふりかけ 春雨ス-肉団子とブロッコリーの 具だくさんみそ汁 白菜のクリーム煮 キャベツとしめじの さけの塩焼き 照り焼きチキン 大学いも 甘酢炒め 梅干し おひたし 手巻きのり 城陽市の大根を使用! 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 1人分量 1人分量 食品名 食品名 (黄) 国産小麦食パン 2 枚 (黄) 精白米 100 g (黄) 精白米 100 g (黄) 精白米 100 g (黄) 精白米 100 g (赤) 牛到 1 本 (赤) 牛乳 1 本 (赤) 牛乳 1 本 (赤) 牛乳 1本(赤)牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 (黄) みかんジャム(20g) (赤) うずら卵水煮 25 g ふりかけ(いろいろ野菜) 24 g (赤) 豆腐 18 g (赤) ショルダーベーコン (赤) 揚げボール 19 g (黄) 緑豆はるさめ 4.8 g 31 g (1.2g)(緑) キャベツ 18 g 50 g (赤) 油揚げ (赤) 鶏肉 (緑) 玉ねぎ (緑) 大根 (緑) 玉ねぎ 25 g 8 g 30 g 48 g (赤) 豚肉スライス 18 g (緑) 人参 (緑) 人参 19 g (緑) 人参 25 g 12 g (緑) 青ねぎ 6 (緑) 緑豆もやし (緑) キャベツ 50 g (黄) サイコロこんにゃく(大) (赤) 干しわかめ 14 g 18 g (緑) 玉ねぎ 31 g 0.6 g 69 g (黄) 里芋 (緑) キャベツ 6 g (赤) 中辛みそ (緑) 白菜 14 g (緑) にら 36 8.4 g g 1.3 g 0.6 g (赤) こうじみそ 3.8 g 12 g (緑) しょうが (黄) バタ (黄) 三温糖 (緑) 人参 1.7 g g (緑) 型抜き人参 3.8 g 0.16 g (黄) 小麦粉(焙煎) みりん 0.6 g (緑) 玉ねぎ 削り節 3 g 14 J g 1 切 1 こ 袋 3.8 g 0.6 g (赤) 脱脂粉乳 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 2.9 (緑) 青ねぎ 6 120 g g 塩 0.4 g 淡口しょうゆ 2.9 g (赤) 中辛みそ 8.4 g 淡口しょうゆ 4.8 g (赤) 鮭(一汐・50g) 0.2 g (緑) 梅干し(小梅) こしょう 0.03 g 1.9 g 削り節 (赤) 白みそ 1.8 塩 g 白ワイン (赤) 手巻きのり(5枚) 1.3 g 50 削り節 3 こしょう 0.02 g g g g (黄) ごま油 (黄) 生クリーム (緑) キャベツ 0.6 g 3.8 g 30 水 (黄) さつまいも 132 g 冷凍ブイヨン(チキン) 7.5 g (緑) 緑豆もやし 24 78 削り節 3 g g g 60 g (黄) 米油 (揚げ油) 7.8 g 120 g (緑) しめじ 6 水 城陽市の梅干しを使用! g (赤) 照り焼きチキン (赤) 花かつお 4.7 g (黄) 三温糖 (赤) ミートボール 44 g g (60g) 濃口しょうゆ 2.6 g 濃口しょうゆ  $0.5\,$  g (緑) 人参 13 g (黄) 三温糖 0.3 g 0.6 g (黄) でんぷん (緑) 玉ねぎ 25 g 和食を楽しむ献立 15.6 g 31 g (緑) ブロッコリー 0.4 g (黄) 黒ごま (黄) 三温糖 1.5 g 酢 2.5 g やさいを たっぷりたべよう! トマトケチャップ 4 g 3.3 g 濃口しょうゆ (黄) でんぷん 1.3 g лk 12.5 もみじの形のにんじんが 入っているかも? 探してみてね! エネルギー たんぱく質 (キロカロリー) たんぱく質 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 (カ゚ラム) 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 金巻量 60 35.6 32. 11月21日(月) 860 631 769 670 608 11月29日(火) 11月30日(水) ミルクパン ゚゙はん ごはん ゚゙はん コッペパン 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ポトフ 中華丼 大根のみそ汁 ミネストローネ ぽかぽかみそキムチ鍋 揚げたこ焼き かぼちゃサラダ きのことベーコンのコロッケ お豆のドライカレー 鶏肉とさつまいもの旨煮 NEW! 城陽市の白菜を使用! 城陽市の大根を使用! 1人分量 1人分量 1人分量 食品名 1人分量 食品名 食品名 1人分量 食品名 食品名 100 g (黄) コッペパン (黄) 精白米 g (黄) 精白米 100 g (黄) ミルクパン (黄) 精白米 90 <u>こ</u>(黄)精 本(黄)麦 (赤) 牛乳 本 (赤) 牛乳 本 (赤) 牛乳 10 (赤) 牛乳 本 (赤) 豚肉スライス (赤) ショルダーベーコン (赤) 牛乳 25 (赤) ポークウィンナー(10mm) (赤) 油揚け 8 4 12 29 g g g g (赤) 豚肉厚めスライス 33 (緑) 人参 (赤) 豆腐 (黄) じゃが芋 (緑) 大根 12 g 38 42 g g g 52 g g (黄) 糸こんにゃく (緑) しょうが (赤) うずら卵水煮 (赤) 切りいか (緑) 玉ねぎ (緑) えのきたけ 8. 4 g g g g (黄) じゃが芋 (緑) セロリ 24 g (緑) チンゲンサイ (緑) 人参 10 (緑) 玉ねぎ 52 26 g (緑) 人参 12 g g g (緑) 白菜 (緑) キャベツ 6 6 g 33 g 26 g 24 g g (緑) 玉ねぎ (緑) 青ねぎ (緑) 大根 淡口しょうゆ 39 g マカロニ 6 25 2. 2 6 (黄) g g g g (赤) 中辛みそ (赤) こうじみそ 削り節 (赤) 大豆 (ドライパック) (緑) 緑豆もやし 25 冷凍ブイヨン(チキン) 7.8 (緑) 人参 8. 4 18 g g g g (緑) 白菜キムチ (赤) こうじみそ 塩 こしょう 1.7 (緑) おろしにんにく  $0.4~\mathrm{g}$ 12.5 g 0.3 (緑) 白菜 39 g g 6 3 (緑) トマト 0.03 (緑) たけのこ水煮 26 g 5 g g g g (赤) 赤みそ トマト水煮 3.8 ローレル (緑) チンゲンサイ 20 120 6 g g g g g チゲ鍋の素 煮干 水 (赤) 豚肉ミンチ トマトケチャップ 2.4 1.3 g 濃口しょうゆ 3.9 (赤) 鶏肉 g g g g (緑) しょうが 濃口しょうゆ 冷凍ブイヨン(チキン) 4. 6 0. 4 7.2 1.9 39 g 淡口しょうゆ 0.7 g 0. 7 0. 7 (赤) ひき割り大豆 (蒸し) 11 g 塩 塩 100 g g g g こしょう 0.01 (黄) きのことベーコンの (赤)(乾)レンズ豆 0.03 (黄) でんぷん g g g g コロッケ(75g) オイスターソース (黄) でんぷん (黄) 米油 (揚げ油) (緑) 玉ねぎ 45 g 0.8 2 6 g g g 7.2 g (緑) かぼちゃ (黄) さつまいも (黄) 米油(揚げ油) (緑) 人参 2.6 34 g 11 g g 33 g ウスターソース (緑) 玉ねぎ 17 (緑) 人参 13 6.6 52 g g g g (黄) たこ型たこ焼き (緑) 人参 トマトケチャップ 4 (緑) 玉ねぎ 33 g g (緑)(冷)ホールコーン (緑) (冷) 三度豆カット トマト水煮 2. 2 7 0. 7 5 (緑) (35g)g 0.6 (黄) 米油 (揚げ油) ノンエッグマヨネーズ 6.9 g 6 g (黄) 三温糖 カレー粉 (黄) g g 淡口しょうゆ 4. 3 塩 0.09 g g g 城陽市の大根を使用! g こしょう 0.03 ガーリック 0.05 トマトケチャップ 2. 3 g 冷凍ブイヨン(チキン) 2 3 19.5 g かぜ、インフルエンザ を予防しよう よくかんでね! お豆のドライカレーを of the コッペパンにはさんで カレーコッペサンドにし 手あらい て食べましょう♪ わすれずに! 脂肪 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 脂肪 脂肪 脂肪 脂肪 栄養量 (キロカロリー) 栄養量 栄養量 栄養量 21. 4

23. 2

21. 9

31.3

23. 3