





# 9月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

9月13日(水)				9月14日(木)				9月15日(金)				9月19日(火)				9月20日(水)				9月21日(木)																																																																																																															
とうもろこしごはん 牛乳 みそワントンスープ 揚げじゃがと牛肉の甘辛煮				ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉とごぼうの土佐煮				ごはん 牛乳 わかめと卵のスープ 回鍋肉				牛乳 ごはん(減量) 夏野菜のみそ汁 さばの塩焼き 土佐和え				ごはん 牛乳 豆のオリンピックカレー フルーツ杏仁				ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 プリプリ中華炒め																																																																																																															
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	食品名	1人分量	食品名	1人分量																																																																																																												
(黄) 精白米 96g (緑) (冷)ホールコーン 12g 塩 0.7g (赤) 牛乳 1本 (黄) ワンタン 6g (赤) 鶏肉 12g (緑) 人参 12g (赤) キャベツ 24g (緑) 緑豆もやし 18g (緑) (冷)ホールコーン 7g (緑) 青ねぎ 6g (赤) 中辛みそ 10g 冷凍パイオン(特) 6g 水 120g (黄) じゃが芋 77g (黄) 米油(揚げ油) 7g (赤) 牛肉スライス 39g (緑) 白ねぎ 7g (緑) しょうが 0.6g 酒 1.5g (黄) 三温糖 2.5g 濃口しょうゆ 3.5g (黄) でんぷん 0.4g 水 15g	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) (冷)油揚げ 12g (黄) じゃが芋 36g (緑) 玉ねぎ 30g (赤) 青ねぎ 6g (赤) 中辛みそ 8.4g (赤) こうじみそ 1.6g (赤) 削り節 3g 水 126g (赤) 豚肉スライス 26g (緑) ごぼう 20g (緑) 人参 13g (緑) ピーマン 3.9g (黄) 糸こんにゃく 7.8g (赤) 花かつお 0.9g (赤) 三温糖 1.8g みりん 0.8g 酒 0.8g 濃口しょうゆ 3.9g (黄) 米油 0.4g 水 13g	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 鶏肉 18g (赤) 冷凍液卵 17g (赤) 干しわかめ 1g (赤) 人参 12g (赤) 玉ねぎ 24g (赤) 青ねぎ 6g (赤) 中辛みそ 8.4g (赤) こうじみそ 1.7g (赤) 削り節 3g 冷凍パイオン(特) 6g 淡口しょうゆ 6g 水 132g (黄) でんぷん 0.6g (赤) 豚肉厚めスライス 53g (赤) キャベツ 49g (赤) 玉ねぎ 35g (赤) ピーマン 4.2g (黄) 三温糖 0.7g 濃口しょうゆ 2.1g ガーリック 0.01g みりん 0.7g (赤) 赤みそ 4.2g トウバンジャン 0.07g プチドリップ 0.42g	(赤) 牛乳 1本 (赤) 精白米 90g (赤) なす 18g (赤) かぼちゃ 30g (赤) 玉ねぎ 24g (赤) (冷)油揚げ 6g (赤) 青ねぎ 6g (赤) 中辛みそ 8.4g (赤) こうじみそ 1.7g (赤) 削り節 3g 水 126g (赤) さば一匹(50g) 1匹 (赤) こまつな 9.1g (赤) キャベツ 24.7g (赤) 人参 5.2g (赤) 花かつお 0.78g (黄) 三温糖 0.52g 濃口しょうゆ 1.82g	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉ミンチ 24g 塩 0.06g こしょう 0.01g カレー粉 0.2g (赤) おろしにんにく 0.4g ローレル 0.02g (赤) ミックスビーンズ 12g (赤) (冷)むき枝豆 4g (赤) 大豆(ドライパック) 5g (黄) じゃが芋 24g (赤) 玉ねぎ 48g (赤) 人参 36g (赤) しょうが 0.6g アレルゲンフリーカレーフレーク 18.6g トマトケチャップ 1.2g ガラムマサラ 0.01g ウスターソース 1.2g 水 102g (黄) 豆乳杏仁豆腐 26g (赤) みかん缶 33g (赤) 黄桃缶 20g (赤) りんご缶 20g	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 切り麩 2.4g (赤) キャベツ 30g (赤) 人参 12g (赤) 玉ねぎ 26g (赤) しめじ 8g (赤) 青ねぎ 5g (赤) 中辛みそ 8.4g (赤) こうじみそ 1.7g (赤) 削り節 3g 水 114g (赤) 豚肉スライス 25g (赤) 切りいか 20g (赤) 人参 16g (赤) うずら卵水煮 25g (赤) (冷)三度豆カット 12g (赤) たけのこ水煮 13g (赤) しょうが 0.4g (赤) おろしにんにく 0.7g (赤) 三温糖 0.5g (赤) 濃口しょうゆ 2.6g (赤) 淡口しょうゆ 0.8g 塩 0.08g 酒 0.7g 酢 0.4g トウバンジャン 0.04g (黄) ごま油 0.7g (黄) でんぷん 0.5g 水 5.2g	栄養	エネルギー(キロカロリー) 744	たんぱく質(グラム) 28.3	脂肪(グラム) 22.6	栄養	エネルギー(キロカロリー) 645	たんぱく質(グラム) 24.8	脂肪(グラム) 16.7	栄養	エネルギー(キロカロリー) 667	たんぱく質(グラム) 33	脂肪(グラム) 17.2	栄養	エネルギー(キロカロリー) 687	たんぱく質(グラム) 25.8	脂肪(グラム) 24.8	栄養	エネルギー(キロカロリー) 763	たんぱく質(グラム) 21.6	脂肪(グラム) 20	栄養	エネルギー(キロカロリー) 641	たんぱく質(グラム) 28.1	脂肪(グラム) 16.6	9月22日(金)				9月25日(月)				9月26日(火)				9月27日(水)				9月28日(木)				9月29日(金)				ごはん 牛乳 春雨スープ ヤンニョムチキン				黒糖パン 牛乳 ミートボールのトマト煮 枝豆とツナのデリサラダ 				わかめごはん(減量) 牛乳 月見汁 里芋のそぼろ煮 十五夜デザート				しょうゆごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 さんまの揚げ煮				ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮(エビ) バンバンジー風サラダ <b>NEW!</b>				ごはん 牛乳 にらたまスープ チンジャオロースー				食品名	1人分量	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 12g (黄) 緑豆はるさめ 4.8g (赤) 玉ねぎ 36g (赤) 人参 12g (赤) キャベツ 24g (赤) にら 6g (赤) しょうが 0.6g 濃口しょうゆ 0.6g 淡口しょうゆ 4.8g 塩 0.24g こしょう 0.02g 削り節 3g 水 120g (赤) 鶏肉もも(唐揚げ大) 81g 酒 1.4g 塩 0.3g こしょう 0.03g (黄) でんぷん 14g (黄) 米油(揚げ油) 8.4g コチュジャン 3.4g トマトケチャップ 1.4g 濃口しょうゆ 2.4g みりん 2.4g (黄) 三温糖 2.5g (赤) おろしにんにく 1.3g (黄) 白いりごま 1.1g 水 8.4g プチドリップ 0.3g	(黄) 黒糖パン 1こ (赤) 牛乳 1本 (赤) ミートボール 41g (赤) 玉ねぎ 50g (黄) じゃが芋 38g (赤) 人参 13g (赤) 白菜 31g (赤) パセリ 0.6g トマトピューレ 7.5g トマトケチャップ 20g (黄) 三温糖 1.3g 冷凍パイオン(特) 3.8g 水 38g (赤) ツナ(ノンオイル) 8g (赤) 切り干し大根 2.2g (赤) きゅうり 7g (赤) (冷)むき枝豆 8g (赤) 人参 7g (赤) キャベツ 5g (黄) ノンエッグマヨネーズ 6.7g 淡口しょうゆ 1g (黄) 上白糖 1.2g 塩 0.06g	(黄) 精白米 90g (赤) たきこみわかめ 1.7g (赤) 牛乳 1本 (赤) (冷)油揚げ 6g (赤) 玉ねぎ 24g (赤) とうがん 24g (赤) 人参 12g (赤) 青ねぎ 6g (黄) 白玉団子(汁用) 24g 淡口しょうゆ 6g 塩 0.3g だし昆布 0.6g 削り節 1.8g 水 114g (赤) 鶏肉ミンチ 18g (黄) (冷)里芋丸2S 48g (赤) 人参 10g (赤) (冷)三度豆カット 6g (黄) 三温糖 1.3g 濃口しょうゆ 1.9g 淡口しょうゆ 1.2g みりん 1.6g 削り節 1.3g (黄) でんぷん 0.6g 水 23g (黄) お月見ゼリー(40g) 1こ	(黄) 精白米 90g 濃口しょうゆ 2.5g 酒 1.4g (赤) 牛乳 1本 (赤) 切り麩 2.4g (赤) 豚肉スライス 16g (赤) 緑豆もやし 17g (赤) キャベツ 14g (赤) 人参 12g (赤) 玉ねぎ 14g (赤) 青ねぎ 6g (赤) 中辛みそ 8.4g (赤) こうじみそ 1.7g (赤) 削り節 3g 水 126g (赤) 粉付さんま(20g) 2こ (黄) 米油(揚げ油) 6.5g (赤) しょうが 0.7g 濃口しょうゆ 3.6g (黄) 三温糖 1g 酒 2.1g 水 6.5g	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 20g (赤) 絹厚揚げ(冷凍) 59g (赤) 玉ねぎ 75g (赤) 人参 19g (赤) むきえび 11g (赤) チンゲンサイ 13g (赤) (冷)ホールコーン 9g (赤) おろしにんにく 0.6g (赤) しょうが 0.8g (黄) 三温糖 0.4g オイスターソース 1.5g 塩 0.2g こしょう 0.03g 濃口しょうゆ 5.4g (黄) でんぷん 1.8g 水 36g (赤) 鶏ささみ水煮 13g (赤) きゅうり 13g (赤) キャベツ 18g (赤) 人参 10g 濃口しょうゆ 1.4g 酢 1.8g (赤) 中辛みそ 0.7g (黄) 上白糖 2g (黄) 白すりごま 1.8g (黄) ごま油 0.6g	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 鶏肉 18g (赤) にら 8g (赤) 玉ねぎ 36g (赤) 人参 12g (赤) (冷)ホールコーン 12g (赤) えのきたけ 6g (赤) 冷凍液卵 17g 淡口しょうゆ 3.6g 塩 0.32g こしょう 0.02g 冷凍パイオン(特) 6g (黄) でんぷん 0.6g 水 126g (赤) 牛肉細切り 42g 酒 1.4g (赤) 玉ねぎ 52g (赤) パプリカ(赤) 8g (赤) ピーマン 8g (赤) たけのこ水煮 14g (黄) 三温糖 0.7g 濃口しょうゆ 4.2g オイスターソース 1.1g (黄) でんぷん 0.8g	栄養	エネルギー(キロカロリー) 898	たんぱく質(グラム) 31.4	脂肪(グラム) 34.7	栄養	エネルギー(キロカロリー) 761	たんぱく質(グラム) 27	脂肪(グラム) 23.5	栄養	エネルギー(キロカロリー) 652	たんぱく質(グラム) 20.1	脂肪(グラム) 13.2	栄養	エネルギー(キロカロリー) 699	たんぱく質(グラム) 25.7	脂肪(グラム) 26.7	栄養	エネルギー(キロカロリー) 698	たんぱく質(グラム) 31	脂肪(グラム) 19.5	栄養	エネルギー(キロカロリー) 669	たんぱく質(グラム) 30.3	脂肪(グラム) 17.3																						
栄養	エネルギー(キロカロリー) 744	たんぱく質(グラム) 28.3	脂肪(グラム) 22.6	栄養	エネルギー(キロカロリー) 645	たんぱく質(グラム) 24.8	脂肪(グラム) 16.7	栄養	エネルギー(キロカロリー) 667	たんぱく質(グラム) 33	脂肪(グラム) 17.2	栄養	エネルギー(キロカロリー) 687	たんぱく質(グラム) 25.8	脂肪(グラム) 24.8	栄養	エネルギー(キロカロリー) 763	たんぱく質(グラム) 21.6	脂肪(グラム) 20	栄養	エネルギー(キロカロリー) 641	たんぱく質(グラム) 28.1	脂肪(グラム) 16.6																																																																																																												
9月22日(金)				9月25日(月)				9月26日(火)				9月27日(水)				9月28日(木)				9月29日(金)																																																																																																															
ごはん 牛乳 春雨スープ ヤンニョムチキン				黒糖パン 牛乳 ミートボールのトマト煮 枝豆とツナのデリサラダ 				わかめごはん(減量) 牛乳 月見汁 里芋のそぼろ煮 十五夜デザート				しょうゆごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 さんまの揚げ煮				ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮(エビ) バンバンジー風サラダ <b>NEW!</b>				ごはん 牛乳 にらたまスープ チンジャオロースー																																																																																																															
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	食品名	1人分量	食品名	1人分量																																																																																																												
(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 12g (黄) 緑豆はるさめ 4.8g (赤) 玉ねぎ 36g (赤) 人参 12g (赤) キャベツ 24g (赤) にら 6g (赤) しょうが 0.6g 濃口しょうゆ 0.6g 淡口しょうゆ 4.8g 塩 0.24g こしょう 0.02g 削り節 3g 水 120g (赤) 鶏肉もも(唐揚げ大) 81g 酒 1.4g 塩 0.3g こしょう 0.03g (黄) でんぷん 14g (黄) 米油(揚げ油) 8.4g コチュジャン 3.4g トマトケチャップ 1.4g 濃口しょうゆ 2.4g みりん 2.4g (黄) 三温糖 2.5g (赤) おろしにんにく 1.3g (黄) 白いりごま 1.1g 水 8.4g プチドリップ 0.3g	(黄) 黒糖パン 1こ (赤) 牛乳 1本 (赤) ミートボール 41g (赤) 玉ねぎ 50g (黄) じゃが芋 38g (赤) 人参 13g (赤) 白菜 31g (赤) パセリ 0.6g トマトピューレ 7.5g トマトケチャップ 20g (黄) 三温糖 1.3g 冷凍パイオン(特) 3.8g 水 38g (赤) ツナ(ノンオイル) 8g (赤) 切り干し大根 2.2g (赤) きゅうり 7g (赤) (冷)むき枝豆 8g (赤) 人参 7g (赤) キャベツ 5g (黄) ノンエッグマヨネーズ 6.7g 淡口しょうゆ 1g (黄) 上白糖 1.2g 塩 0.06g	(黄) 精白米 90g (赤) たきこみわかめ 1.7g (赤) 牛乳 1本 (赤) (冷)油揚げ 6g (赤) 玉ねぎ 24g (赤) とうがん 24g (赤) 人参 12g (赤) 青ねぎ 6g (黄) 白玉団子(汁用) 24g 淡口しょうゆ 6g 塩 0.3g だし昆布 0.6g 削り節 1.8g 水 114g (赤) 鶏肉ミンチ 18g (黄) (冷)里芋丸2S 48g (赤) 人参 10g (赤) (冷)三度豆カット 6g (黄) 三温糖 1.3g 濃口しょうゆ 1.9g 淡口しょうゆ 1.2g みりん 1.6g 削り節 1.3g (黄) でんぷん 0.6g 水 23g (黄) お月見ゼリー(40g) 1こ	(黄) 精白米 90g 濃口しょうゆ 2.5g 酒 1.4g (赤) 牛乳 1本 (赤) 切り麩 2.4g (赤) 豚肉スライス 16g (赤) 緑豆もやし 17g (赤) キャベツ 14g (赤) 人参 12g (赤) 玉ねぎ 14g (赤) 青ねぎ 6g (赤) 中辛みそ 8.4g (赤) こうじみそ 1.7g (赤) 削り節 3g 水 126g (赤) 粉付さんま(20g) 2こ (黄) 米油(揚げ油) 6.5g (赤) しょうが 0.7g 濃口しょうゆ 3.6g (黄) 三温糖 1g 酒 2.1g 水 6.5g	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 20g (赤) 絹厚揚げ(冷凍) 59g (赤) 玉ねぎ 75g (赤) 人参 19g (赤) むきえび 11g (赤) チンゲンサイ 13g (赤) (冷)ホールコーン 9g (赤) おろしにんにく 0.6g (赤) しょうが 0.8g (黄) 三温糖 0.4g オイスターソース 1.5g 塩 0.2g こしょう 0.03g 濃口しょうゆ 5.4g (黄) でんぷん 1.8g 水 36g (赤) 鶏ささみ水煮 13g (赤) きゅうり 13g (赤) キャベツ 18g (赤) 人参 10g 濃口しょうゆ 1.4g 酢 1.8g (赤) 中辛みそ 0.7g (黄) 上白糖 2g (黄) 白すりごま 1.8g (黄) ごま油 0.6g	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 鶏肉 18g (赤) にら 8g (赤) 玉ねぎ 36g (赤) 人参 12g (赤) (冷)ホールコーン 12g (赤) えのきたけ 6g (赤) 冷凍液卵 17g 淡口しょうゆ 3.6g 塩 0.32g こしょう 0.02g 冷凍パイオン(特) 6g (黄) でんぷん 0.6g 水 126g (赤) 牛肉細切り 42g 酒 1.4g (赤) 玉ねぎ 52g (赤) パプリカ(赤) 8g (赤) ピーマン 8g (赤) たけのこ水煮 14g (黄) 三温糖 0.7g 濃口しょうゆ 4.2g オイスターソース 1.1g (黄) でんぷん 0.8g	栄養	エネルギー(キロカロリー) 898	たんぱく質(グラム) 31.4	脂肪(グラム) 34.7	栄養	エネルギー(キロカロリー) 761	たんぱく質(グラム) 27	脂肪(グラム) 23.5	栄養	エネルギー(キロカロリー) 652	たんぱく質(グラム) 20.1	脂肪(グラム) 13.2	栄養	エネルギー(キロカロリー) 699	たんぱく質(グラム) 25.7	脂肪(グラム) 26.7	栄養	エネルギー(キロカロリー) 698	たんぱく質(グラム) 31	脂肪(グラム) 19.5	栄養	エネルギー(キロカロリー) 669	たんぱく質(グラム) 30.3	脂肪(グラム) 17.3																																																																																																						
栄養	エネルギー(キロカロリー) 898	たんぱく質(グラム) 31.4	脂肪(グラム) 34.7	栄養	エネルギー(キロカロリー) 761	たんぱく質(グラム) 27	脂肪(グラム) 23.5	栄養	エネルギー(キロカロリー) 652	たんぱく質(グラム) 20.1	脂肪(グラム) 13.2	栄養	エネルギー(キロカロリー) 699	たんぱく質(グラム) 25.7	脂肪(グラム) 26.7	栄養	エネルギー(キロカロリー) 698	たんぱく質(グラム) 31	脂肪(グラム) 19.5	栄養	エネルギー(キロカロリー) 669	たんぱく質(グラム) 30.3	脂肪(グラム) 17.3																																																																																																												

城陽市のかぼちゃ・  
なすを使用!

毎月19日は  
食育の日 19

和食を楽しむ献立

朝ごはん  
しっかり食べよう

NEW!

十五夜献立

加ちゃんたんぽぽの日

