



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



1月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

1月11日(木)				1月12日(金)				1月15日(月)				1月16日(火)				1月17日(水)			
ごはん(減量) 牛乳 ぞうに ぶりの照り焼き 紅白なます NEW!				ごはん NEW! 牛乳 ごま豆乳なべ 春雨のほんのり梅サラダ ほっぺがおちる だんご茶ん (城陽産抹茶のお団子) NEW!				ごはん 牛乳 ハヤシライス 大根とじゃこのサラダ				ごはん 牛乳 豚汁 いわしのしょうが煮 うんしゅうみかん				きなこ揚げパン 牛乳 ラビオリのトマト煮 シャキシャキツナサラダ 城陽市のキャベツを使用!			
城陽市の大根・水菜を使用! 城陽市の梅・まっちゃ・白菜・人参・キャベツ・青ねぎを使用!				城陽市の大根を使用! 2024年 令和6年 				城陽市の大根・青ねぎを使用! 				城陽市の大根を使用! 							
和食を楽しむ献立 				和食を楽しむ献立 				和食を楽しむ献立 				和食を楽しむ献立 							
城陽市の白菜を使用!				城陽市の白菜・青ねぎを使用!				城陽市の白菜を使用!				城陽市のじゃがいもを使用!				城陽市の大根を使用!			
食品名 1人分量 (黄) 精白米 90g (赤) 牛乳 1本 (赤) 油揚げ 8g (黄) 煮込み餅 34g (黄) 里芋 24g (緑) 大根 24g (緑) 金時人参 10g (緑) みずな 6g (赤) 白みそ 13.2g (赤) 中辛みそ 2.4g (赤) 削り節 1.8g だし昆布 0.6g 水 102g (赤) ぶり(一汐・50g) 1切 (黄) 三温糖 0.9g みりん 1.8g 濃口しょうゆ 2.2g (黄) でんぷん 0.4g 水 9.6g (緑) 大根 30g (緑) 金時人参 7.5g (黄) 白いきりごま 1.3g (黄) 白すりごま 1.3g 酢 2g (黄) 上白糖 1.3g 淡口しょうゆ 0.5g 塩 0.2g				食品名 1人分量 (黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 鶏肉 24g (赤) 絹厚揚げ(冷凍) 36g (緑) 白菜 48g (緑) 人参 18g (緑) 青ねぎ 12g (緑) みずな 6g (黄) マロニー 2.4g (黄) 白すりごま 1.8g (赤) 赤みそ 3.6g 淡口しょうゆ 1.2g 濃口しょうゆ 1.2g みりん 2.4g 酒 1.2g 塩 0.1g (赤) 豆乳 36g 削り節 1.2g 水 36g (赤) ボンレスハムスライス 9g (黄) 緑豆はるさめ 7g (緑) キャベツ 20g (緑) 人参 7g (緑) きゅうり 13g (黄) 三温糖 2.6g (緑) 梅ペースト 1.6g 酢 2g 淡口しょうゆ 3.3g こしょう 0.03g (黄) オリーブオイル 0.5g (黄) 城陽産抹茶のお団子 1こ (30g)				食品名 1人分量 (黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 33g (緑) マッシュルーム 12g (緑) 玉ねぎ 80g (緑) 人参 25g (緑) (冷) グリンピース 6g 塩 0.1g こしょう 0.01g 赤ワイン 1.3g ハヤシフレーク 9g デイナーハヤシフレーク 9g トマトピューレ 3g トマトケチャップ 3g 水 90g (緑) 大根 39g (緑) 人参 5.2g (緑) みずな 3.9g (赤) ちりめんじゃこ 2.1g (黄) 米油 1.6g 酢 2.1g 淡口しょうゆ 1.8g (黄) 三温糖 1g 塩 0.3g こしょう 0.03g 粉洋からし 0.03g				食品名 1人分量 (黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 24g (赤) 油揚げ 10g (緑) 大根 25g (緑) 人参 13g (緑) ごぼう 13g (黄) 色紙切こんにやく 13g (緑) 青ねぎ 5g (赤) 中辛みそ 8.8g (赤) こうじみそ 1.6g 削り節 3.1g 水 125g (赤) いわしのしょうが煮(50g) 1こ (緑) うんしゅうみかん 1こ				食品名 1人分量 (黄) 小型パン 1こ (赤) きな粉 6g (黄) 三温糖 6g 焼き塩 0.03g (黄) 米油(揚げ油) 6g (赤) 牛乳 1本 (赤) 鶏肉 25g (赤) ショルダーベーコン 16g (緑) 玉ねぎ 52g (緑) 人参 20g (赤) こうじみそ 1.6g 削り節 3.1g 水 125g (赤) いわしのしょうが煮(50g) 1こ (緑) うんしゅうみかん 1こ (黄) 小麦粉(焙煎) 1.2g ウスターソース 1.6g 冷凍ブイヨン(特) 7.8g 塩 0.07g こしょう 0.03g 水 65g (赤) ツナ(ノンオイル) 14g (緑) 人参 4g (緑) 玉ねぎ 8g (緑) みずな 8g (緑) キャベツ 29g (黄) ノンエッグマヨネーズ 6.2g 塩 0.1g こしょう 0.01g			
栄養量 (和単位) エネルギー 755 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 29.1 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 22.4				栄養量 (和単位) エネルギー 691 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 27.3 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 16.8				栄養量 (和単位) エネルギー 696 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 24 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 19.2				栄養量 (和単位) エネルギー 725 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 31.7 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 20.3				栄養量 (和単位) エネルギー 777 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 33.4 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 29.9			
1月18日(木) 麦ごはん 牛乳 中華丼 蒸しシュウマイ 城陽市の白菜を使用!				1月19日(金) ごはん(減量) 牛乳 たぬき汁 さばの塩焼き ゆずおかつ和え 城陽市の白菜・青ねぎを使用!				1月22日(月) 味付けパン 牛乳 かぼちゃのクリームスープ 白菜とコーンのサラダ 城陽市の白菜を使用!				1月23日(火) ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツミックス(ゼリー) 城陽市のじゃがいもを使用!				1月24日(水) ごはん 牛乳 おでん 小松菜のおかつマヨサラダ 城陽市の大根を使用!			
食品名 1人分量 (黄) 精白米 90g (黄) 麦 10g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉厚めスライス 31g (緑) しょうが 0.7g (赤) うずら卵水煮 26g (赤) 切りいか 26g (緑) 玉ねぎ 39g (緑) 人参 26g (緑) 白菜 39g (緑) たけのこ水煮 26g (緑) チンゲンサイ 20g 濃口しょうゆ 3.9g 淡口しょうゆ 4.6g 塩 0.4g こしょう 0.03g オイスターソース 0.7g (黄) でんぷん 2.6g 水 52g (赤) シュウマイ(18g) 3こ				食品名 1人分量 (黄) 精白米 90g (赤) 牛乳 1本 (赤) 油揚げ 6g (黄) 色紙切こんにやく 18g (緑) えのきたけ 10g (緑) 玉ねぎ 30g (緑) 人参 12g (緑) ごぼう 12g (緑) しょうが 1.2g (緑) 青ねぎ 6g 濃口しょうゆ 3.1g 淡口しょうゆ 3.1g (黄) でんぷん 1.8g だし昆布 1.2g 削り節 2.4g 水 120g (赤) さば(一汐・50g) 1こ (緑) 白菜 38g (緑) こまつな 10g (緑) 緑豆もやし 19g (赤) 花かつお 1g 濃口しょうゆ 2g (緑) ユズ果汁 0.6g				食品名 1人分量 (黄) 味付けパン 1こ (赤) 牛乳 1本 (赤) ショルダーベーコン 12g (緑) 人参 17g (緑) 玉ねぎ 42g (緑) かぼちゃ 42g (緑) かぼちゃペースト 24g (黄) バター 0.6g (赤) 牛乳 20.4g (赤) 脱脂粉乳 2.2g 塩 0.7g こしょう 0.02g 白ワイン 1.1g (黄) 生クリーム 3g 冷凍ブイヨン(特) 7.2g (黄) 米粉 1.2g 水 60g (緑) みずな 12g (緑) 白菜 24g (緑) (冷) ホールコーン 12g (赤) ツナ(ノンオイル) 12g 塩 0.1g こしょう 0.01g 酢 1.8g (黄) ごま油 0.4g 濃口しょうゆ 1.8g (黄) 三温糖 0.6g				食品名 1人分量 (黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 34g 塩 0.06g こしょう 0.01g カレー粉 0.2g ローレル 0.04g (緑) セロリ 6g (緑) しょうが 0.6g (緑) おろしにんにく 0.4g (緑) 人参 24g (黄) じゃが芋 48g (緑) 玉ねぎ 48g 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 0.02g ウスターソース 1.3g 水 102g (黄) カットゼリー(ぶどう) 13g (黄) カットゼリー(りんご) 13g (緑) 黄桃缶 26g (緑) みかん缶 26g				食品名 1人分量 (黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 鶏肉 29g (赤) 揚げボール 18g (緑) 大根 66g (緑) 人参 24g (黄) サイコロこんにやく 24g (赤) キャロットミニがんも 14g 濃口しょうゆ 3.4g 淡口しょうゆ 3.4g (黄) 三温糖 2.4g 削り節 2g 水 48g (緑) こまつな 17g (緑) 人参 12g (緑) 緑豆もやし 27g (赤) 花かつお 0.5g (黄) ノンエッグマヨネーズ 4.4g 淡口しょうゆ 2.1g			
栄養量 (和単位) エネルギー 730 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 33.7 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 20.2				栄養量 (和単位) エネルギー 669 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 25.3 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 24.2				栄養量 (和単位) エネルギー 745 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 26.8 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 22.5				栄養量 (和単位) エネルギー 737 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 22.3 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 18.3				栄養量 (和単位) エネルギー 646 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 25.7 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 16.9			



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



1月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

1月25日(木)			1月26日(金)			1月29日(月)			1月30日(火)			1月31日(水)			
ごはん 牛乳 かしわのシュシュ キャベツのごまあえ			キャロットピラフ 牛乳 トマトスープ NEW! 白身魚のフライ 水菜のサラダ <i>カルちゃんたんぱりday</i>			コッペパン 牛乳 チリコンカン れんこんとひじきのサラダ			ごはん 牛乳 タイピーエン 鶏肉のバーベキューソース いちじく風味			ごはん 牛乳 みそじゃが ほうれん草のごま和え			
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	100 g		(黄) 精白米	90 g		(黄) コッペパン	1 こ		(黄) 精白米	100 g		(黄) 精白米	100 g		
(赤) 牛乳	1 本		キャロットピラフの素	32 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		
(赤) 鶏肉	40 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) ミックスビーンズ	19 g		(赤) 豚肉スライス	23 g		(赤) 豚肉スライス	38 g		
(赤) 焼き豆腐	36 g		(赤) ショルダーベーコン	12 g		(赤) 豚肉スライス	18 g		(赤) かまぼこ	12 g		(黄) じゃが芋	56 g		
(黄) 切り麩	2 g		(緑) 人参	12 g		(黄) じゃが芋	44 g		(赤) うずら卵水煮	24 g		(緑) 人参	19 g		
(緑) 人参	8 g		(緑) 玉ねぎ	36 g		(緑) 人参	13 g		(緑) 人参	12 g		(緑) 玉ねぎ	56 g		
(緑) 玉ねぎ	42 g		(黄) じゃが芋	36 g		(緑) 玉ねぎ	63 g		(緑) キャベツ	24 g		(黄) 糸こんにゃく	25 g		
(緑) 白菜	24 g		(緑) セロリ	6 g		(緑) トマト	5 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(赤) さつま揚げ	13 g		
(緑) 春菊	5 g		(黄) マカロニ	3.6 g		濃口しょうゆ	6.5 g		(黄) 緑豆はるさめ	4.8 g		(緑) (冷) 三度豆カット	4 g		
(緑) 青ねぎ	7 g		(緑) おろしにんにく	0.5 g		トマトケチャップ	11.3 g		酒	1.2 g		酒	2.5 g		
(黄) 突きこんにゃく	30 g		(緑) トマト水煮	12 g		トマトピューレ	3.8 g		淡口しょうゆ	2.6 g		(黄) 三温糖	2.5 g		
(黄) 三温糖	2.8 g		トマトケチャップ	6 g		(黄) 三温糖	0.6 g		塩	0.5 g		(赤) 赤みそ	7.5 g		
濃口しょうゆ	7.2 g		冷凍ブイヨン(特)	7.2 g		チリパウダー	0.03 g		こしょう	0.04 g		濃口しょうゆ	2.5 g		
淡口しょうゆ	1.8 g		オレガノ	0.01 g		カレー粉	0.23 g		冷凍豚骨スープ白湯	7.2 g		削り節	1.3 g		
みりん	2.4 g		ローレル	0.02 g		水	56 g		水	114 g		水	44 g		
水	36 g		塩	0.7 g		(緑) れんこん	16.3 g		(赤) 鶏肉	60 g		(緑) ほうれん草	18 g		
(緑) キャベツ	48 g		こしょう	0.01 g		(緑) 人参	7.5 g		(黄) でんぶん	9 g		(緑) 緑豆もやし	39 g		
(緑) 人参	8 g		水	114 g		(赤) 芽ひじき	0.9 g		(黄) 米油(揚げ油)	6 g		(緑) 人参	4 g		
(黄) 白いりごま	0.8 g		(赤) 白身魚フライ(60g)	1 こ		(緑) (冷) ホールコーン	6.3 g		トマトケチャップ	3 g		(黄) 白いりごま	1 g		
(黄) 白すりごま	0.8 g		(黄) 米油(揚げ油)	6 g		(緑) みずな	3.8 g		濃口しょうゆ	2.4 g		(黄) 白すりごま	1 g		
(黄) 三温糖	0.4 g		(緑) みずな	12 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g		みりん	1.2 g		(黄) 三温糖	0.5 g		
濃口しょうゆ	2.8 g		(緑) 白菜	24 g		(黄) 白すりごま	0.8 g		酒	1.2 g		濃口しょうゆ	3.3 g		
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> 城陽市の白菜・青ねぎを使用! </div>			(赤) ボンレスハムスライス	9 g		(黄) 白すりごま	0.8 g		酢	1.2 g		(緑) 冷凍いちじく	6 g		
			塩	0.05 g		濃口しょうゆ	0.8 g		酒	1.2 g		(黄) 三温糖	1.2 g		
			こしょう	0.01 g		(黄) 三温糖	0.2 g		酢	1.2 g					
			酢	1.3 g		オリーブオイル	0.2 g		濃口しょうゆ	1.3 g					
			濃口しょうゆ	1.3 g		プチドリップ	0.1 g		濃口しょうゆ	1.3 g					
			(黄) 三温糖	0.5 g					(黄) 三温糖	0.5 g					
			(黄) オリーブオイル	0.2 g					塩	0.02 g					
			プチドリップ	0.1 g					こしょう	0.01 g					
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> 城陽市の白菜を使用! </div>															
栄養量	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)	エネルギー(和加測)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)
	626	26.7	13.5	739	27.7	21.7	695	25.9	20.5	865	34.3	34.2	666	26.9	14.8

城陽市のいちじく・
青ねぎを使用!

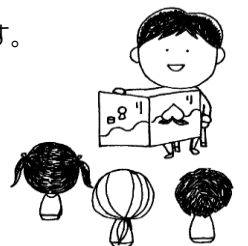


給食週間 1月22日(月)~1月26日(金)

テーマ「おいしい! 楽しい! おはなし給食」



「本の中に出てくる料理を食べてみたい!」と思ったことはありませんか? 「食」がテーマの本や絵本はたくさんあります。作品の中に出てくる料理を味わうことで、食事と読書に親しみをもち、双方向に興味関心を高める取組として、このテーマを設定しました。
給食と本のコラボレーションをお楽しみに♪



1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
「かぼちゃスープのおふろ」 (柴田ケイコ)	「あいうえおりょうりめしあがれ」 (accototo)	「おでんしゃ」 (塚本やすし)	「おなかがへった」 (マメイケダ)	「西の魔女が死んだ」 (梨木香歩)
給食の献立 (本の中に出てくる料理に★マークをつけています)				
味付けパン 牛乳 ★かぼちゃのクリームスープ 白菜とコーンのサラダ	ごはん 牛乳 ★ポークカレー フルーツミックス(ゼリー)	ごはん 牛乳 ★おでん 小松菜のおかかマヨサラダ	ごはん 牛乳 ★かしわのシュシュ キャベツのごまあえ	キャロットピラフ 牛乳 ★トマトスープ 白身魚のフライ 水菜のサラダ