１１月 予定献立表

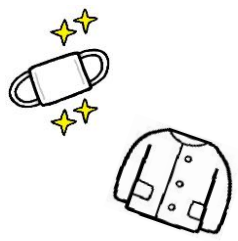
NO １

城陽市立学校給食センター　　中学校

11月1日（水）

ごはん
牛乳
玉ねぎのみそ汁
さけの塩焼き
梅干し
手巻きのり

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	12 g
(緑) キャベツ	18 g
(緑) 玉ねぎ	48 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 干しわかめ	0.6 g
(赤) 中辛みそ	8.4 g
(赤) こうじみそ	1.4 g
削り節	3 g
水	126 g
(赤) 鮭 一汐(50g)	1 切
(緑) 梅干し(小梅)	1 こ
(赤) 手巻きのり(5枚)	1 袋



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)
	629	31.2	15.8

11月2日（木）

ごはん
牛乳
豆腐チゲ
もやしのナムル

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	26 g
(赤) 豆腐	31 g
(緑) 白菜キムチ	14 g
(黄) マロニー	4.7 g
(緑) 人参	14 g
(緑) 白菜	47 g
(緑) 青ねぎ	4 g
(赤) 中辛みそ	4 g
(赤) 赤みそ	2.8 g
チゲ鍋の素	5 g
みりん	0.9 g
削り節	2.5 g
水	95 g
(赤) ちくわ	10 g
(緑) 緑豆もやし	39 g
(緑) 人参	13 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	0.5 g
酒	0.3 g
(黄) 三温糖	0.5 g
(黄) ごま油	0.7 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)
	623	24.7	14.5

11月6日（月）

味付けパン
牛乳
ペンネときのこのシチュー
キャベツとツナのサラダ

カルちゃんたっぷりday

食品名	1人分量
(黄) 味付けパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(黄) ペンネ	7.5 g
(黄) 米油	0.1 g
(赤) ショルダーベーコン	5 g
(赤) 鶏肉	18 g
白ワイン	0.6 g
(緑) しめじ	10 g
(緑) えのきたけ	9 g
(黄) じゃが芋	44 g
(緑) 玉ねぎ	44 g
(緑) 人参	13 g
(緑) (缶)クリームコーン	13 g
パセリ	0.04 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	7.5 g
塩	0.6 g
こしょう	0.04 g
(赤) シュレッドチーズ	2.5 g
(黄) 米粉	3.1 g
(赤) 牛乳	31.3 g
(赤) 脱脂粉乳	2.3 g
(黄) バター	0.6 g
(黄) 生クリーム	1.3 g
水	31.3 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g
(緑) キャベツ	32 g
(緑) (冷)ホールコーン	12 g
(緑) 人参	8 g
こしょう	0.01 g
酢	2.4 g
塩	0.4 g
(黄) 三温糖	0.2 g
(黄) オリーブオイル	0.6 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)
	808	30.4	25.7

11月7日（火）

ごはん
牛乳
なめこ汁
鶏肉とさつまいもの旨煮

城陽市の寺田いもを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	12 g
(緑) なめこ水煮	16.8 g
(緑) キャベツ	24 g
(緑) 玉ねぎ	24 g
(緑) 人参	18 g
(赤) 中辛みそ	7.6 g
(赤) 赤みそ	2.4 g
削り節	3 g
水	126 g
(赤) 鶏肉	31 g
(緑) しょうが	0.7 g
濃口しょうゆ	0.7 g
(黄) でんぷん	5.2 g
(黄) 米油（揚げ油）	2.6 g
(黄) さつまいも	33 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 玉ねぎ	33 g
(緑) (冷)三度豆カット	7 g
(黄) 三温糖	0.7 g
淡口しょうゆ	4.3 g
トマトケチャップ	2.3 g
水	23 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)
	738	24.5	22.3

11月8日（水）

ごはん
牛乳
シーフードカレー
フルーツナタデココ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 切りいか	18 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	12 g
塩	0.06 g
こしょう	0.01 g
カレー粉	0.18 g
ローレル	0.04 g
(緑) セロリ	6 g
(緑) しょうが	0.6 g
(緑) おろしにんにく	0.4 g
白ワイン	1.2 g
(緑) 人参	24 g
(黄) じゃが芋	48 g
(緑) 玉ねぎ	60 g
アレルゲンフリーカレーフレーク	18.6 g
トマトケチャップ	1.2 g
ガラムマサラ	0.02 g
ウスターソース	1.3 g
水	102 g
(黄) ナタデココ	20 g
(緑) みかん缶	20 g
(緑) パイン缶	20 g
(緑) りんご缶	33 g

１１月８日は
「いい歯の日！」

年をとっても元気に食事をとるためには、健康な歯が大切です！歯の材料になるカルシウムやたんぱく質をしっかりとりましょう♪しっかりかんで食べることも大事にしたいものです。イカやナタデココといったかみかみ食材を食べましょう！

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)
	723	21	15.5

11月9日（木）

ごはん（減量）
牛乳
五目うどん
くじらの竜田揚げ
茶団子

食品名	1人分量
(黄) 精白米	90 g
(赤) 牛乳	1 本
(黄) (冷)うどん	56 g
(赤) 鶏肉	12 g
(赤) 油揚げ	12 g
(緑) 玉ねぎ	12 g
(緑) 人参	8 g
(緑) 青ねぎ	4 g
濃口しょうゆ	2.9 g
淡口しょうゆ	5 g
みりん	0.8 g
(黄) 三温糖	0.5 g
(黄) でんぷん	0.6 g
だし昆布	0.4 g
削り節	3 g
水	132 g
(赤) (冷)鯨肉	56 g
酒	1.3 g
濃口しょうゆ	2.1 g
(緑) しょうが	1.3 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
(黄) でんぷん	11 g
(黄) 米油（揚げ油）	7.5 g
(黄) 茶団子	1 本

11月8日は
城陽お茶の日！

城陽市内の和菓子屋さんの茶団子です！

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)
	918	35.5	21.6

11月10日（金）

ごはん
牛乳
ゆばのうすくず汁
鶏肉のみそ焼き
型抜きチーズ

カルちゃんたっぷりday

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(緑) 大根	42 g
(緑) 玉ねぎ	12 g
(緑) 人参	12 g
(緑) しめじ	12 g
(緑) みずな	6 g
(緑) しょうが	0.4 g
(赤) 乾燥ゆば	2.4 g
みりん	0.6 g
塩	0.1 g
淡口しょうゆ	4.8 g
(黄) でんぷん	1.8 g
削り節	3 g
だし昆布	0.6 g
水	120 g
(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 こ
(緑) しょうが	0.6 g
酒	1.8 g
(赤) 中辛みそ	3.6 g
(黄) 三温糖	3 g
濃口しょうゆ	0.6 g
酒	1.8 g
(緑) 青ねぎ	2.4 g
トウバンジャン	0.02 g
(赤) 型抜きチーズ(15g)	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)
	696	28.8	22.4

11月13日（月）

コッペパン
牛乳
ポトフ
お豆のドライカレー

食品名	1人分量
(黄) コッペパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ポークウィンナー(10mm)	16 g
(赤) 鶏肉	13 g
(黄) じゃが芋	52 g
(緑) 人参	26 g
(緑) 玉ねぎ	52 g
(緑) キャベツ	33 g
淡口しょうゆ	2.2 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6.5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
ローレル	0.03 g
水	56 g
(赤) 豚肉ミンチ	38 g
(赤) ひき割り大豆（蒸し）	11 g
(赤) (乾)レンズ豆	11 g
(緑) 玉ねぎ	45 g
(緑) 人参	11 g
ウスターソース	6.6 g
トマトケチャップ	4 g
カレー粉	0.6 g
塩	0.1 g
ガーリック	0.05 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	2.3 g
プチドリップ	0.4 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)
	792	35.5	27.8

11月14日（火）

ごはん（減量）
牛乳
大根のみそ汁
さばの生姜煮
キャベツとしめじのおひたし

城陽市の大根を使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	90 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	8 g
(緑) 大根	42 g
(緑) えのきたけ	8 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 白菜	24 g
(緑) 青ねぎ	4 g
(赤) 中辛みそ	8.4 g
(赤) こうじみそ	1.6 g
削り節	3 g
水	108 g
(赤) さばの生姜煮 (70g)	1 こ
(緑) キャベツ	24 g
(緑) 緑豆もやし	19 g
(緑) しめじ	5 g
(赤) 花かつお	0.7 g
濃口しょうゆ	2.2 g
(黄) 三温糖	0.5 g

お豆のドライカレーをコッペパンにはさんで、カレーコッペサンドにして食べましょう♪

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)
	699	29.4	23.1

11月15日（水）

ごはん
牛乳
すき焼き煮
大学いも

カルちゃんたっぷりday

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 牛肉スライス	33 g
(赤) 焼き豆腐	52 g
(緑) 白菜	39 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(黄) 切り麩	2.6 g
(黄) 糸こんにゃく	36 g
(緑) 青ねぎ（斜め切り）	9 g
淡口しょうゆ	0.9 g
濃口しょうゆ	7.8 g
(黄) 三温糖	3.8 g
みりん	2.6 g
水	26 g
(黄) さつまいも	78 g
(黄) 米油（揚げ油）	7.8 g
(黄) 三温糖	4.7 g
濃口しょうゆ	0.5 g
(黄) でんぷん	0.3 g
水	15.6 g
(黄) 黒ごま	0.4 g

城陽市の寺田いもを使用！

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)
	824	26.7	24.4

１１月 予定献立表

NO ２

城陽市立学校給食センター　　中学校

11月16日（木）

ごはん
牛乳
わかめスープ
回鍋肉

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	16 g
(赤) 干しわかめ	1 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 玉ねぎ	24 g
(緑) 緑豆もやし	18 g
(緑) 青ねぎ	4 g
削り節	1.2 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6 g
淡口しょうゆ	6 g
水	132 g
(赤) 豚肉厚めスライス	53 g
(緑) キャベツ	49 g
(緑) 玉ねぎ	35 g
(緑) ピーマン	4 g
(黄) 三温糖	0.7 g
濃口しょうゆ	2.1 g
ガーリック	0.01 g
みりん	0.7 g
(赤) 赤みそ	4.2 g
トウバンジャン	0.07 g
プチドリップ	0.7 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)
	641	30.7	15.4

11月17日（金）

ごはん
牛乳
豆乳みそ汁
高野豆腐の卵とじ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	22 g
(赤) 油揚げ	6 g
(緑) 緑豆もやし	12 g
(緑) 玉ねぎ	24 g
(緑) しめじ	10 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 青ねぎ	4 g
(赤) 豆乳	18 g
(赤) 中辛みそ	8.4 g
(赤) こうじみそ	1.6 g
削り節	3 g
水	102 g
(赤) 鶏肉	13 g
(赤) 高野豆腐　１／２０	2.6 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(黄) じゃが芋	26 g
(緑) 人参	6.5 g
(緑) (冷)三度豆カット	3.9 g
(赤) 冷凍液卵	13 g
削り節	0.9 g
淡口しょうゆ	4.3 g
(黄) 三温糖	1.7 g
酒	0.8 g
みりん	0.8 g
(黄) でんぷん	0.4 g
水	33 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)
	659	28.3	17

11月20日（月）

国産小麦コッペパン
牛乳
チリコンカン
照り焼きチキン

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) ミックスビーンズ	18 g
(赤) 豚肉スライス	16 g
(黄) じゃが芋	42 g
(緑) 人参	14 g
(緑) 玉ねぎ	60 g
(緑) トマト	5 g
濃口しょうゆ	6.2 g
トマトケチャップ	10.8 g
トマトピューレ	3.6 g
(黄) 三温糖	0.6 g
チリパウダー	0.02 g
カレー粉	0.22 g
水	54 g
(赤) 照り焼きチキン(60g)	1 こ

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)
	743	32.6	23

11月24日（金）

ごはん（減量）
牛乳
けんちん汁
赤魚のねぎみそ焼き
小松菜のごま和え

NEW!

和食を楽しむ献立

食品名	1人分量
(黄) 精白米	90 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	24 g
(赤) 豆腐	24 g
(赤) 油揚げ	8 g
(緑) ごぼう	12 g
(緑) 人参	12 g
(黄) 色紙切こんにゃく	24 g
(緑) 青ねぎ	6 g
濃口しょうゆ	3 g
淡口しょうゆ	3 g
酒	0.6 g
塩	0.06 g
削り節	3 g
水	120 g
(赤) 赤魚(アラスカめぬけ)(50g)	1 切
(緑) 青ねぎ	1.9 g
(赤) 白みそ	1.4 g
(赤) 中辛みそ	2.9 g
(黄) 三温糖	1.3 g
酒	2.9 g
みりん	1 g
水	2.9 g
(緑) こまつな	12 g
(緑) キャベツ	25 g
(緑) 人参	5 g
(黄) 白すりごま	0.6 g
(黄) 白いりごま	0.6 g
(黄) 上白糖	0.4 g
濃口しょうゆ	1.8 g

カルちゃんたっぷりday

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)
	618	32.1	16.6

11月27日（月）

コッペパン
牛乳
白菜のクリーム煮
ブロッコリーとしらすのサラダ

カルちゃんたっぷりday

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	16 g
(赤) 鶏肉	25 g
(緑) 人参	19 g
(緑) 玉ねぎ	50 g
(緑) 白菜	63 g
(黄) バター	3.8 g
(黄) 小麦粉(焙煎)	3.8 g
(赤) 脱脂粉乳	3.8 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
白ワイン	1.3 g
(黄) 生クリーム	3.8 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	7.5 g
水	50 g
(緑) ブロッコリー	23 g
(緑) 人参	13 g
(赤) ちりめんじゃこ	6 g
(緑) (冷)ホールコーン	6 g
酢	1.6 g
レモン汁	0.8 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
(黄) 三温糖	0.6 g
濃口しょうゆ	2.5 g
(黄) オリーブオイル	1.3 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)
	752	32.2	28

11月28日（火）

ごはん
牛乳
じゃがいものみそ汁
あじフライ
土佐和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	12 g
(黄) じゃが芋	36 g
(緑) 玉ねぎ	30 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	8.4 g
(赤) こうじみそ	1.6 g
削り節	3 g
水	126 g
(赤) あじフライ(50g)	1 こ
(黄) 米油（揚げ油）	6.25 g
(緑) こまつな	12 g
(緑) キャベツ	34 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)
	730	27.2	22.4

11月29日（水）

ごはん
牛乳
豚汁
ひじき豆
スイートポテト

城陽市の大根を使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	24 g
(赤) 油揚げ	10 g
(緑) 大根	25 g
(緑) 人参	13 g
(緑) ごぼう	13 g
(黄) 色紙切こんにゃく	13 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	8.8 g
(赤) こうじみそ	1.6 g
削り節	3.1 g
水	125 g
(赤) 大豆（ドライパック）	12 g
(赤) 芽ひじき	1.4 g
(緑) 人参	6 g
(赤) さつま揚げ	8.4 g
(黄) 三温糖	1.6 g
みりん	0.7 g
濃口しょうゆ	3.4 g
煮干	0.6 g
水	18 g
(黄) スイートポテト(30g)	1 こ

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)
	712	26.1	19.6

11月30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！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	90 g
(黄) 麦	10 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉厚めスライス	31 g
(緑) しょうが	0.7 g
(赤) うずら卵水煮	25 g
(赤) 切りいか	25 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) 人参	26 g
(緑) 白菜	39 g
(緑) たけのこ水煮	23 g
(緑) チンゲンサイ	20 g
濃口しょうゆ	3.9 g
淡口しょうゆ	4.6 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
オイスターソース	0.7 g
(黄) でんぷん	2.6 g
水	52 g
(赤) シュウマイ(18g)	3 こ

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)
	726	33.2	20