



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(火) | | | 10月2日(水) | | | 10月3日(木) | | | 10月4日(金) | | | 10月7日(月) | | |
|--------------------------------------|-------|--|---------------------------------|-------|--|-------------------------------|-------|--|--|-------|--|--|--------|--|
| ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ キャベツのごまあえ | | | ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 豚肉の生姜炒め | | | ごはん 牛乳 さつまい ししゃもの唐揚げ | | | ごはん(減量) 牛乳 カレーうどん 小松菜とコーンの変わりあえ | | | 小型パン 牛乳 ペンのミートソース キャベツとツナのサラダ | | |
| 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 | 100 g | | (黄) 精白米 | 100 g | | (黄) 精白米 | 90 g | | (黄) 小型パン | 1 個 | |
| (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | |
| (赤) (冷) 絹厚揚げ | 74 g | | (赤) 干しわかめ | 0.6 g | | (赤) 鶏肉 | 22 g | | (黄) (冷) うどん | 56 g | | (黄) ペンネ | 33 g | |
| (赤) 豚肉スライス | 25 g | | (赤) (冷) 豆腐 | 18 g | | (緑) 大根 | 24 g | | (赤) 鶏肉 | 24 g | | (黄) オリーブオイル | 0.1 g | |
| (緑) 玉ねぎ | 34 g | | (緑) 玉ねぎ | 30 g | | (緑) 人参 | 12 g | | (赤) かまぼこ | 12 g | | (赤) 豚肉ミンチ | 30 g | |
| (緑) 人参 | 28 g | | (緑) 人参 | 12 g | | (黄) さつまいも | 36 g | | (緑) 玉ねぎ | 36 g | | (赤) 牛肉ミンチ | 7 g | |
| (緑) 干しいたけ | 0.9 g | | (緑) えのきたけ | 10 g | | (緑) 青ねぎ | 4 g | | (緑) 人参 | 12 g | | (緑) おろしにんにく | 0.1 g | |
| (緑) 青ねぎ | 6 g | | (緑) 青ねぎ | 5 g | | (赤) 中辛みそ | 8 g | | (緑) 青ねぎ | 6 g | | (赤) 赤ワイン | 1.4 g | |
| (緑) しょうが | 0.5 g | | 塩 | 0.1 g | | (赤) こうじみそ | 2 g | | みりん | 1.2 g | | (緑) マッシュルーム | 8 g | |
| 濃口しょうゆ | 0.9 g | | 淡口しょうゆ | 6 g | | 削り節 | 3 g | | 濃口しょうゆ | 1.8 g | | (緑) 玉ねぎ | 59 g | |
| 淡口しょうゆ | 6.6 g | | だし昆布 | 0.8 g | | 水 | 114 g | | 淡口しょうゆ | 3.6 g | | (緑) 人参 | 23 g | |
| (黄) 三温糖 | 1.4 g | | 削り節 | 2 g | | (赤) 粉付きししゃも | 2 尾 | | 塩 | 0.4 g | | (緑) セロリ | 3 g | |
| みりん | 2.8 g | | 水 | 138 g | | (黄) 米油(揚げ油) | 4 g | | カレー粉 | 0.5 g | | (緑) トマト水煮 | 26 g | |
| 酒 | 1.3 g | | (赤) 豚肉スライス | 59 g | | | | | (黄) でんぷん | 0.6 g | | トマトケチャップ | 13 g | |
| (黄) でんぷん | 1.6 g | | (緑) しょうが | 1.4 g | | | | | 削り節 | 3 g | | トマトピューレ | 9 g | |
| 削り節 | 2 g | | (緑) 玉ねぎ | 63 g | | | | | 水 | 96 g | | ウスターソース | 3.1 g | |
| 水 | 56 g | | (緑) 人参 | 14 g | | | | | (緑) こまつな | 20 g | | ローレル | 0.03 g | |
| (緑) キャベツ | 52 g | | 濃口しょうゆ | 5.0 g | | | | | (緑) キャベツ | 20 g | | (黄) オールスパイス | 0.03 g | |
| (緑) 人参 | 9 g | | 酒 | 1.7 g | | | | | (緑) 人参 | 9 g | | (黄) 三温糖 | 0.9 g | |
| (黄) 白いりごま | 0.9 g | | (黄) 三温糖 | 1.4 g | | | | | (緑) (冷) ホールコーン | 13 g | | 塩 | 0.2 g | |
| (黄) 白すりごま | 0.9 g | | ブチドリップ | 0.4 g | | | | | (赤) ちりめんじゃこ | 1 g | | こしょう | 0.03 g | |
| (黄) 三温糖 | 0.4 g | | | | | | | | (黄) 白すりごま | 0.5 g | | 水 | 26 g | |
| 濃口しょうゆ | 3.0 g | | | | | | | | (黄) 白いりごま | 1.0 g | | (赤) ツナ(ノンオイル) | 10 g | |
| | | | | | | | | | 淡口しょうゆ | 2.9 g | | (緑) キャベツ | 32 g | |
| | | | | | | | | | (黄) 三温糖 | 1.2 g | | (緑) (冷) ホールコーン | 12 g | |
| | | | | | | | | | | | | (緑) 人参 | 8.4 g | |
| | | | | | | | | | | | | こしょう | 0.01 g | |
| | | | | | | | | | | | | 酢 | 2.4 g | |
| | | | | | | | | | | | | 塩 | 0.4 g | |
| | | | | | | | | | | | | (黄) 三温糖 | 0.2 g | |
| | | | | | | | | | | | | (黄) 米油 | 0.6 g | |



ししゃも
骨ごと食べることで、カルシウムをたっぷりとることが出来ます！ししゃもは骨を残す人もいますが、しっかりとかりかんで、丸ごと食べましょう♪



| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|------------|---------|-----|---------------|------------|---------|-----|---------------|------------|---------|-----|---------------|------------|---------|
| 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) |
| | 693 | 28.6 | 20.9 | | 642 | 27.9 | 15.3 | | 673 | 25.5 | 18.5 | | 611 | 23.7 | 11.5 |

| 10月8日(火) | | | 10月9日(水) | | | 10月10日(木) | | | 10月11日(金) | | | 10月15日(火) | | |
|---|-------|--|--------------------------------------|--------|--|---|--------|--|--|-------|--|--------------------------------|-------|--|
| ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 鯖の竜田揚げ きゅうりのあっさり漬け | | | 麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ | | | ごはん 牛乳 ワンタンスープ マーボーなす ブルーベリーゼリー | | | 栗ごはん 牛乳 まんまるおでん(卵なし) 小松菜のおかかマヨサラダ | | | ごはん 牛乳 肉じゃが こまつなのり酢和え | | |
| 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) 精白米 | 100 g | | (黄) 精白米 | 90 g | | (黄) 精白米 | 100 g | |
| (赤) 牛乳 | 1 本 | | (黄) 麦 | 10 g | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (黄) くり(むき) | 17 g | | (赤) 牛乳 | 1 本 | |
| (赤) (冷) 油揚げ | 10 g | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (黄) ワンタン | 6 g | | 塩 | 1.1 g | | (赤) 牛肉スライス | 35 g | |
| (黄) じゃが芋 | 36 g | | (赤) 豚肉スライス | 32 g | | (赤) 鶏肉 | 12 g | | 酒 | 1.3 g | | (黄) じゃが芋 | 78 g | |
| (緑) 玉ねぎ | 30 g | | 赤ワイン | 1.2 g | | (緑) しょうが | 0.5 g | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (緑) 玉ねぎ | 78 g | |
| (緑) 青ねぎ | 6 g | | 塩 | 0.2 g | | (緑) しょうが | 0.5 g | | (赤) 鶏肉 | 25 g | | (黄) 突きこんにやく | 39 g | |
| (赤) 中辛みそ | 8 g | | こしょう | 0.02 g | | (緑) 玉ねぎ | 24 g | | (赤) 揚げボール | 30 g | | (緑) 人参 | 26 g | |
| (赤) こうじみそ | 1.6 g | | ガーリック | 0.02 g | | (緑) 緑豆もやし | 18 g | | (緑) 大根 | 50 g | | (緑) (冷) 三度豆 | 7 g | |
| 削り節 | 3 g | | (緑) 玉ねぎ | 78 g | | (緑) なら | 5 g | | (緑) 人参 | 25 g | | (黄) 三温糖 | 3.1 g | |
| 水 | 126 g | | (緑) 人参 | 24 g | | 濃口しょうゆ | 1.8 g | | (黄) サヨコこんにやく | 30 g | | 濃口しょうゆ | 5.6 g | |
| (赤) 鯖の竜田揚げ(50g) | 1 個 | | (緑) マッシュルーム | 12 g | | 淡口しょうゆ | 2.6 g | | (黄) (冷) 里芋丸 | 36 g | | 淡口しょうゆ | 2.1 g | |
| (黄) 米油(揚げ油) | 6 g | | (緑) エリンギ | 12 g | | 塩 | 0.5 g | | (黄) 三温糖 | 1.3 g | | 酒 | 1.0 g | |
| (緑) キャベツ | 36 g | | ブラウンルウ | 16 g | | こしょう | 0.02 g | | みりん | 0.6 g | | 水 | 39 g | |
| (緑) きゅうり | 10 g | | デミグラスソース | 2 g | | 冷凍ブイヨン(特) | 7 g | | 濃口しょうゆ | 2.6 g | | (赤) ツナ(ノンオイル) | 13 g | |
| (緑) 人参 | 5 g | | トマトケチャップ | 6 g | | 水 | 126 g | | 淡口しょうゆ | 2.6 g | | (緑) こまつな | 13 g | |
| (赤) 塩昆布 | 1.9 g | | (緑) トマト水煮 | 4 g | | (緑) なす | 60 g | | 削り節 | 1.9 g | | (緑) 緑豆もやし | 25 g | |
| みりん | 1.0 g | | ローレル | 0.07 g | | (赤) 豚肉ミンチ | 27 g | | 水 | 50 g | | (緑) 人参 | 6 g | |
| 淡口しょうゆ | 0.8 g | | ウスターソース | 0.6 g | | (緑) 人参 | 7 g | | (緑) こまつな | 17 g | | 濃口しょうゆ | 2.9 g | |
| | | | 冷凍ブイヨン(特) | 4 g | | (緑) しょうが | 0.6 g | | (赤) 人参 | 12 g | | 酢 | 1 g | |
| | | | 水 | 72 g | | (緑) おろしにんにく | 0.3 g | | (赤) 花かつお | 0.5 g | | (黄) 白いりごま | 1.3 g | |
| | | | (黄) さつまいも | 39 g | | (赤) 赤みそ | 7 g | | (黄) ノンエッグマヨネーズ | 4 g | | (赤) きざみのり | 0.3 g | |
| | | | (緑) 玉ねぎ | 7 g | | (黄) トウバンジャン | 0.1 g | | 淡口しょうゆ | 2.1 g | | | | |
| | | | (緑) 人参 | 7 g | | (黄) ごま油 | 0.5 g | | | | | | | |
| | | | (赤) ポンレスハムダイス | 12 g | | (黄) 三温糖 | 1.9 g | | | | | | | |
| | | | 塩 | 0.1 g | | 濃口しょうゆ | 0.8 g | | | | | | | |
| | | | こしょう | 0.01 g | | (黄) でんぷん | 0.5 g | | | | | | | |
| | | | 酢 | 1.0 g | | (黄) ブルーベリーゼリー(40g) | 1 個 | | | | | | | |
| | | | (黄) ノンエッグマヨネーズ | 8 g | | | | | | | | | | |

目の愛護デー献立



| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|------------|---------|-----|---------------|------------|---------|-----|---------------|------------|---------|-----|---------------|------------|---------|
| 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) |
| | 785 | 26.2 | 30.7 | | 765 | 25.7 | 22.3 | | 661 | 24.3 | 15.1 | | 638 | 24.8 | 14.5 |

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

