



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪



# 10月 よていこんだて表



NO 1

城陽市立学校給食センター 幼稚園

10月2日(水)			10月4日(金)			10月9日(水)			10月11日(金)			10月16日(水)		
ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉の生姜炒め			ごはん(減量) カレーうどん 小松菜とコーンの 変わり和え			麦ごはん ハッシュドポーク スイートポテトサラダ			栗ごはん まんまるおでん 小松菜のおかかマヨサラダ			ごはん 八杯汁 宮城県産いわし入り ハンバーグ じゅうねん和え (えごま入り)		
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	65 g		(黄) 精白米	59 g		(黄) 精白米	59 g		(黄) 精白米	59 g		(黄) 精白米	65 g	
(赤) 干しわかめ	0.4 g		(黄) (冷)うどん	40 g		(黄) 麦	6 g		(黄) くり(むぎ)	11 g		(黄) (冷)里芋丸	26 g	
(赤) (冷)豆腐	13 g		(赤) 鶏肉	17 g		(赤) 豚肉スライス	23 g		(黄) 塩	0.7 g		(黄) 色紙切こんにやく	9 g	
(緑) 玉ねぎ	21 g		(赤) かまぼこ	9 g		(赤) 赤ワイン	0.9 g		(酒)	0.9 g		(緑) 人参	9 g	
(緑) 人参	9 g		(緑) 玉ねぎ	26 g		(塩)	0.2 g		(赤) 鶏肉	17 g		(緑) 大根	13 g	
(緑) えのきたけ	7 g		(緑) 人参	9 g		(こしょう)	0.02 g		(赤) 揚げボール	20 g		(緑) ごぼう	4 g	
(緑) 青ねぎ	3 g		(緑) 青ねぎ	4 g		(ガーリック)	0 g		(緑) 大根	34 g		(赤) (冷)絹厚揚げ	17 g	
塩	0.1 g		みりん	0.9 g		(緑) 玉ねぎ	55 g		(緑) 人参	17 g		(濃口しょうゆ)	5.1 g	
淡口しょうゆ	4.3 g		濃口しょうゆ	1.3 g		(緑) 人参	17 g		(黄) サヨこんにやく	20 g		(酒)	0.9 g	
だし昆布	0.6 g		淡口しょうゆ	2.6 g		(緑) マッシュルーム	9 g		(黄) (冷)里芋丸	25 g		塩	0.6 g	
削り節	1.5 g		塩	0.3 g		(緑) エリンギ	9 g		(黄) 三温糖	0.9 g		削り節	2.1 g	
水	98 g		カレー粉	0.3 g		ブラウンルウ	11 g		みりん	0.4 g		水	85 g	
(赤) 豚肉スライス	36 g		(黄) でんぶん	0.4 g		デミグラスソース	1.7 g		濃口しょうゆ	1.8 g		(黄) でんぶん	1.7 g	
(緑) しょうが	1 g		削り節	2.1 g		トマトケチャップ	4.3 g		淡口しょうゆ	1.8 g		(赤) 宮城県産いわし入り ハンバーグ(40g)	1 こ	
(緑) 玉ねぎ	38 g		水	68 g		(緑) トマト水煮	2.6 g		削り節	1.3 g		(緑) ほうれん草	9 g	
(緑) 人参	9 g		(緑) こまつな	13 g		ローレル	0.1 g		水	34 g		(緑) 人参	4 g	
濃口しょうゆ	3.1 g		(緑) キャベツ	13 g		ウスターソース	0.4 g		(緑) こまつな	11 g		(緑) 人参	8 g	
酒	1.0 g		(緑) 人参	6 g		冷凍ブイヨン(特)	2.6 g		(緑) 人参	8 g		(緑) 緑豆もやし	17 g	
(黄) 三温糖	0.9 g		(緑) (冷)ホールコーン	9 g		水	51 g		(緑) 緑豆もやし	18 g		(黄) 三温糖	0.3 g	
プチドリップ	0.3 g		(赤) ちりめんじゃこ	0.9 g		(黄) ぎつまいも	26 g		(赤) 花かつお	0.3 g		淡口しょうゆ	1.3 g	
			(黄) 白すりごま	0.3 g		(緑) 玉ねぎ	4 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	2.9 g		えごまペースト	0.8 g	
			(黄) 白いりごま	0.7 g		(緑) 人参	4 g		淡口しょうゆ	1.4 g				
			淡口しょうゆ	1.9 g		(赤) ボンレスハムダイス	8 g							
			(黄) 三温糖	0.8 g		塩	0.1 g							
						こしょう	0.01 g							
						酢	0.7 g							
						(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g							







十三夜献立



日本味めぐり  
~岩手県・宮城県~

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪



# 10月 よていこんだて表



NO 2

城陽市立学校給食センター 幼稚園



す  
捨てちゃうの？



がっしょくひん さくげんげっかん  
10月は食品ロス削減月間です。  
「もったいない」を減らしましょう。



10月18日(金)			10月23日(水)			10月25日(金)			10月30日(水)		
ごはん たぬき汁 さんまの塩焼き ほうれん草のごま和え			いもころごはん なめこ汁 いわしの梅しょうゆ煮			ごはん 秋野菜カレー コールスローサラダ			ごはん にらとコーンの春雨スープ 回鍋肉		
			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		食品名	1人分量	
(黄) 精白米	65 g		(黄) 精白米	59 g		(黄) 精白米	65 g		(黄) 精白米	65 g	
(赤) (冷) 油揚げ	4 g		濃口しょうゆ	0.7 g		(赤) 鶏肉	24 g		(赤) ショルダーベーコン	12 g	
(赤) (冷) 豆腐	17 g		淡口しょうゆ	3 g		塩	0.04 g		(緑) にら	6 g	
(黄) 色紙切こんにゃく	13 g		(黄) さつまいも	39 g		こしょう	0.01 g		(緑) 玉ねぎ	26 g	
(緑) えのきたけ	7 g		(黄) 米油(揚げ油)	3 g		カレー粉	0.1 g		(緑) 人参	9 g	
(緑) 玉ねぎ	17 g		(赤) (冷) 油揚げ	9 g		ローレル	0.03 g		(緑) (冷) ホールコーン	9 g	
(緑) 人参	9 g		(緑) なめこ水煮	12 g		(緑) セロリ	4 g		(緑) えのきたけ	4 g	
(緑) しょうが	1 g		(緑) キャベツ	17 g		(緑) しょうが	0.4 g		(黄) 緑豆はるさめ	3 g	
(緑) 青ねぎ	4 g		(緑) 玉ねぎ	17 g		(緑) おろしにんにく	0.3 g		淡口しょうゆ	2.6 g	
濃口しょうゆ	2 g		(緑) 人参	9 g		(緑) 人参	13 g		塩	0.3 g	
淡口しょうゆ	2.6 g		(赤) 中辛みそ	5 g		(黄) さつまいも	17 g		こしょう	0.02 g	
(黄) でんぶん	1.3 g		(赤) 赤みそ	2.6 g		(緑) 玉ねぎ	21 g		冷凍ブイヨン(特)	4.3 g	
だし昆布	0.9 g		削り節	2.6 g		(緑) しめじ	9 g		水	89 g	
削り節	1.7 g		水	89 g		(緑) エリンギ	9 g		(赤) 豚肉スライス	32 g	
水	81 g		(赤) いわしの梅しょうゆ煮 (50g)	1 こ		アレルゲンフリーカレーフレーク	13 g		(緑) キャベツ	30 g	
(赤) さんま筒切り (一均・40g)	1 こ					トマトケチャップ	0.9 g		(緑) 玉ねぎ	21 g	
(緑) ほうれん草	13 g					(緑) トマト水煮	1.7 g		(緑) ピーマン	3 g	
(緑) 緑豆もやし	26 g					ガラムマサラ	0.02 g		(黄) 三温糖	0.4 g	
(緑) 人参	3 g					ウスターソース	0.9 g		濃口しょうゆ	1.2 g	
(黄) 白いりごま	0.7 g					水	72 g		ガーリック	0.01 g	
(黄) 白すりごま	0.7 g					(緑) キャベツ	30 g		みりん	0.4 g	
(黄) 三温糖	0.3 g					(緑) 人参	9 g		(赤) 赤みそ	2.6 g	
濃口しょうゆ	2.1 g					(黄) りんご酢	1.5 g		トウバンジャン	0.04 g	
みりん	0.3 g					(黄) 三温糖	0.4 g		ブチドリップ	0.4 g	
						塩	0.3 g				
						こしょう	0.03 g				
						(黄) 米油	0.9 g				

和食を楽しむ献立



いもころごはん  
しょうゆごはんに揚げたさ  
つまいもをのせて食べます。



精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

栄養量	エネルギー (和加均)	たんぱく質 (g/54)	脂肪 (g/54)												
	403	14.8	13.5		429	16.8	9.9		411	10.1	10.4		363	15	6