



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



2月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

2月1日(木)				2月2日(金)				2月5日(月)				2月6日(火)				2月7日(水)			
ごはん 牛乳 豆腐チゲ もやしのナムル				ごはん 牛乳 大根のみそ汁 いわしフライ 土佐和え 豆乳プリン				黒糖パン 牛乳 冬野菜のミルクスープ 海藻サラダ 				ごはん 牛乳 スパイシーチキンカレー フルーツナタデココ				ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 鯖の竜田揚げ 赤しそふりかけ 城陽市の青ねぎを使用!			
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	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 (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 25 g (赤) 豆腐 32 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 3 g (赤) 中辛みそ 4 g (赤) 赤みそ 2.8 g チゲ鍋の素 4.5 g いわしフライ(40g) 0.9 g 削り節 2 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	(黄) 精白米 100 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 22 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) いわしフライ(40g) 1 切 (黄) 米油(揚げ油) 4.8 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 (黄) 豆乳プリン(40g) 1 個	(黄) 黒糖パン 1 個 (赤) 牛乳 1 本 (赤) ショルダーベーコン 10 g (緑) 白菜 24 g (黄) じゃが芋 24 g (緑) 人参 12 g (緑) 玉ねぎ 12 g (緑) ほうれんそう 6 g (緑) (缶)クリームコーン 16 g 冷凍ブイヨン(特) 6 g (赤) 牛乳 10.8 g (赤) 脱脂粉乳 2.4 g (赤) 白みそ 3.6 g (黄) でんぷん 1.8 g 塩 0.5 g こしょう 0.02 g 水 108 g (赤) 芽ひじき 0.2 g 海藻ミックス 0.4 g (緑) 大根 22 g (赤) ツナ(ノンオイル) 8 g (緑) 人参 6 g (緑) (冷)ホールコーン 6 g 酢 1.6 g 濃口しょうゆ 1.6 g 淡口しょうゆ 0.7 g (黄) 三温糖 1 g (黄) 米油 0.6 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 35 g 塩 0.1 g こしょう 0.03 g (緑) 玉ねぎ 52 g (黄) じゃが芋 33 g (緑) 人参 26 g (緑) おろしにんにく 0.7 g (緑) しょうが 0.7 g (緑) トマト水煮 13 g カレー粉 0.3 g アレルギーフリーカレーフレーク 19.5 g チリパウダー 0.1 g ウスターソース 1.8 g 水 111 g (黄) ナタデココ 20 g (緑) みかん缶 20 g (緑) バイン缶 20 g (緑) りんご缶 33 g	(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 1.4 g 削り節 3 g 水 102 g (赤) 鯖の竜田揚げ(50g) 1 個 (黄) 米油(揚げ油) 6 g 赤しそふりかけ(0.8g) 1 個															
節分献立 				節分献立 				節分献立 				節分献立 				節分献立 			
城陽市の青ねぎ・白菜を使用!				城陽市の青ねぎ・白菜・大根・キャベツを使用!				城陽市の白菜を使用!				城陽市の青ねぎ・白菜・大根を使用!				城陽市の青ねぎ・白菜・大根を使用!			
栄養量	エネルギー(和カロリ-) 621	たんぱく質(グラム) 24.6	脂肪(グラム) 14.4	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 754	たんぱく質(グラム) 25.2	脂肪(グラム) 24.3	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 658	たんぱく質(グラム) 24.9	脂肪(グラム) 17	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 737	たんぱく質(グラム) 23.1	脂肪(グラム) 16.9	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 785	たんぱく質(グラム) 29.2	脂肪(グラム) 31.9
2月8日(木)				2月9日(金)				2月13日(火)				2月14日(水)				2月15日(木)			
麦ごはん 牛乳 けんちん汁 かみかみ肉みそ丼 城陽市の青ねぎを使用!				ごはん 牛乳 吉野煮 水菜のごまあえ 				ごはん 牛乳 かぶのみそ汁 わかさぎの南蛮漬け 				ピラフ 牛乳 オニオンスープ ハンバーグトマトソース チョコプリン 				麦ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 鶏そぼろ丼 城陽市の青ねぎ・白菜・大根を使用!			
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	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 90 g (黄) 麦 10 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 22 g (赤) 豆腐 24 g (赤) 油揚げ 8 g (緑) ごぼう 12 g (緑) 人参 12 g (黄) 色紙切こんにやく 23 g (緑) 青ねぎ 4 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) 豚肉ミンチ 36 g (緑) 切り干し大根 2 g (緑) キャベツ 20 g (緑) 玉ねぎ 55 g (緑) 人参 13 g (緑) ピーマン 10 g (緑) しょうが 2.3 g (緑) おろしにんにく 1.6 g (赤) 赤みそ 8.8 g 濃口しょうゆ 2 g (黄) 上白糖 3.3 g みりん 3.3 g 酒 1.6 g トウバンジャン 0.2 g (黄) でんぷん 1.3 g 水 3.9 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 35 g (赤) 絹厚揚げ(冷凍) 35 g (黄) 里芋 35 g (緑) 人参 31 g (緑) たけのこ水煮 35 g (緑) (冷)三度豆カット 6 g (黄) 三温糖 2 g 淡口しょうゆ 6.3 g 濃口しょうゆ 0.9 g みりん 1.3 g 酒 0.6 g (黄) でんぷん 1.3 g 削り節 2.5 g 水 46.3 g (緑) みずな 16 g (緑) 白菜 39 g (黄) 白いりごま 0.9 g (黄) 白すりごま 0.9 g 濃口しょうゆ 2.7 g (黄) 三温糖 0.4 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 油揚げ 8 g (緑) かぶ 36 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 1.7 g 削り節 3 g 水 120 g (赤) 粉付わかさぎ 42 g (黄) 米油(揚げ油) 8.4 g (緑) 人参 7 g (緑) 玉ねぎ 7 g (黄) 三温糖 2.1 g 濃口しょうゆ 4.2 g りんご酢 4.2 g 一味唐辛子 0.01 g	(黄) 精白米 90 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 炊き込みピラフ 28.6 g (赤) 鶏肉 35 g (赤) 油揚げ 8 g (緑) 玉ねぎ 59 g (赤) ポークウィンナー 16 g (緑) 人参 13 g (緑) (冷)ホールコーン 8 g (緑) パセリ 0.6 g 冷凍ブイヨン(特) 7.5 g 淡口しょうゆ 4.1 g 塩 0.3 g こしょう 0.03 g 水 138 g (赤) ハンバーグ(80g) 1 個 (緑) マッシュルーム 4 g (緑) 玉ねぎ 7 g (緑) トマト水煮 15.6 g (緑) おろしにんにく 0.08 g (黄) オリーブオイル 0.2 g トマトケチャップ 2.6 g (黄) 三温糖 0.4 g ウスターソース 0.5 g 赤ワイン 0.6 g 冷凍ブイヨン(特) 0.6 g 塩 0.05 g こしょう 0.01 g (黄) チョコプリン(40g) 1 個	(黄) 精白米 90 g (黄) 麦 10 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 油揚げ 8 g (緑) 大根 24 g (緑) えのきたけ 8 g (緑) 人参 12 g (緑) 白菜 42 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 132 g (赤) 鶏肉ミンチ 65 g (緑) 玉ねぎ 39 g (緑) 人参 13 g (緑) 干しいたけ 1 g (緑) しょうが 0.7 g (緑) (冷)三度豆 13 g 濃口しょうゆ 3.1 g 淡口しょうゆ 3.1 g (黄) 三温糖 2.3 g (黄) みりん 3.6 g (赤) きざみのり(0.5g) 1 個															
節分献立 				節分献立 				節分献立 				節分献立 				節分献立 			
城陽市の青ねぎ・白菜を使用!				城陽市の青ねぎ・白菜を使用!				城陽市の青ねぎ・白菜を使用!				城陽市の青ねぎ・白菜・大根を使用!				城陽市の青ねぎ・白菜・大根を使用!			
栄養量	エネルギー(和カロリ-) 718	たんぱく質(グラム) 31.2	脂肪(グラム) 20.9	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 642	たんぱく質(グラム) 26.7	脂肪(グラム) 15.3	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 668	たんぱく質(グラム) 23	脂肪(グラム) 21.4	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 840	たんぱく質(グラム) 27.3	脂肪(グラム) 33.3	栄養量	エネルギー(和カロリ-) 697	たんぱく質(グラム) 30	脂肪(グラム) 20.4



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

2月 予定献立表



NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

2月16日(金)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)		2月22日(木)			
ごはん 牛乳 わかめと卵のスープ 回鍋肉 城陽市の青ねぎを使用!		バターパン 牛乳 ラビオリのトマト煮 まめまめサラダ		赤飯 牛乳 赤だし ぶりの照り焼き 白菜のあっさり漬け 城陽市の青ねぎを使用!		ごはん 牛乳 鶏団子と野菜の煮物 ほうれんそうのごまあえ 城陽市の白菜を使用!		ごはん 牛乳 高野豆腐としょうがのスープ 鶏肉の香味あんかけ			
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	100 g	(黄) バターパン	1 こ	(黄) アルファ化赤飯	90 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g
(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) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	16 g	(赤) 鶏肉	20 g	(赤) 豆腐	48 g	(赤) 鶏つくね	43 g	(赤) 豚肉スライス	14 g	(赤) 豚肉スライス	14 g
(赤) 冷凍液卵	17 g	(赤) ショルダーベーコン	13 g	(緑) えのきたけ	12 g	(緑) 人参	33 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	12 g
(赤) 干しわかめ	1 g	(緑) 玉ねぎ	55 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(緑) 玉ねぎ	52 g	(緑) キャベツ	24 g	(緑) キャベツ	24 g
(緑) 人参	12 g	(緑) 人参	22 g	(赤) 青ねぎ	6 g	(黄) じゃが芋	65 g	(緑) 玉ねぎ	34 g	(緑) 玉ねぎ	34 g
(緑) 玉ねぎ	26 g	(黄) ラビオリ	33 g	(赤) 赤みそ	7.4 g	(緑) (冷)むき枝豆	8 g	(赤) 高野豆腐	3 g	(赤) 高野豆腐	3 g
(緑) 青ねぎ	4 g	(緑) パセリ	1 g	(赤) 豆みそ	2.4 g	(黄) 三温糖	1.3 g	(緑) しょうが	0.6 g	(緑) しょうが	0.6 g
削り節	1.2 g	(緑) トマト水煮	15.6 g	(赤) 削り節	2.4 g	みりん	0.7 g	冷凍ブイヨン(特)	7.2 g	冷凍ブイヨン(特)	7.2 g
冷凍ブイヨン(特)	6 g	トマトケチャップ	10.4 g	削り節	2.4 g	濃口しょうゆ	4.2 g	白ワイン	2.4 g	白ワイン	2.4 g
淡口しょうゆ	6 g	トマトピューレ	6.5 g	だし昆布	1.8 g	淡口しょうゆ	2.6 g	淡口しょうゆ	4.2 g	淡口しょうゆ	4.2 g
水	132 g	(黄) 小麦粉(焙煎)	1.2 g	水	132 g	削り節	2.6 g	塩	0.3 g	塩	0.3 g
(黄) でんぷん	0.6 g	ウスターソース	1.6 g	(赤) ぶり(一汐・50g)	1 切	水	52 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g
(赤) 豚肉厚めスライス	53 g	冷凍ブイヨン(特)	7.8 g	(黄) 三温糖	0.9 g	(緑) ほうれん草	20 g	水	120 g	水	120 g
(緑) キャベツ	49 g	塩	0.07 g	みりん	1.8 g	(緑) 白菜	52 g	(赤) 鶏肉	70 g	(赤) 鶏肉	70 g
(緑) 玉ねぎ	35 g	こしょう	0.03 g	濃口しょうゆ	2.2 g	(黄) 三温糖	0.7 g	(緑) おろしにんにく	0.8 g	(緑) おろしにんにく	0.8 g
(緑) ピーマン	4 g	水	65 g	(黄) でんぷん	0.4 g	濃口しょうゆ	1.3 g	濃口しょうゆ	0.7 g	濃口しょうゆ	0.7 g
(黄) 三温糖	0.7 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g	水	9.6 g	(黄) 白すりごま	0.7 g	酒	2.8 g	酒	2.8 g
濃口しょうゆ	1.8 g	(緑) (冷)むき枝豆	13 g	(緑) 白菜	47 g	(黄) 白すりごま	0.7 g	(黄) でんぷん	14 g	(黄) でんぷん	14 g
ガーリック	0.01 g	(赤) 大豆(ドライパック)	8 g	(緑) 人参	12 g	(黄) 米油(揚げ油)	5.6 g	(黄) 米油(揚げ油)	5.6 g	(黄) 米油(揚げ油)	5.6 g
みりん	0.7 g	(緑) 人参	6 g	(赤) 塩昆布	2.4 g	(緑) 白ねぎ	4.2 g	(緑) 白ねぎ	4.2 g	(緑) 白ねぎ	4.2 g
(赤) 赤みそ	4.2 g	(緑) キャベツ	28 g	みりん	1.2 g	(緑) セロリ	4.2 g	(緑) セロリ	4.2 g	(緑) セロリ	4.2 g
トウバンジャン	0.07 g	淡口しょうゆ	1.4 g	淡口しょうゆ	1 g	(緑) しょうが	0.8 g	(緑) しょうが	0.8 g	(緑) しょうが	0.8 g
プチドリップ	0.7 g	レモン汁	0.2 g	塩	0.05 g	(赤) パセリ	0.03 g	(赤) パセリ	0.03 g	(赤) パセリ	0.03 g
		こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	(黄) ごま油	1 g	(黄) ごま油	1 g	(黄) ごま油	1 g
		(黄) 白すりごま	1.6 g	(黄) 白すりごま	1.6 g	酢	3.8 g	酢	3.8 g	酢	3.8 g
		(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.7 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.7 g	(黄) 上白糖	2.8 g	(黄) 上白糖	2.8 g	(黄) 上白糖	2.8 g
						濃口しょうゆ	5.5 g	濃口しょうゆ	5.5 g	濃口しょうゆ	5.5 g
						トマトケチャップ	3.8 g	トマトケチャップ	3.8 g	トマトケチャップ	3.8 g
						(黄) でんぷん	0.1 g	(黄) でんぷん	0.1 g	(黄) でんぷん	0.1 g
						水	0.3 g	水	0.3 g	水	0.3 g



卒業・進級お祝い献立

栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)
	664	32.4	17.1		868	34.4	33.8		664	30.7	20.7		634	22.5	12.5		846	31.6	31.3

2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)		2月29日(木)	
ミルクパン 牛乳 ポトフ チキンカツ		ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツのおひたし		ごはん(減量) 牛乳 冬野菜のみそ汁 ほっけの塩焼き 小松菜と大根のおひたし 城陽市の白菜・大根を使用!		ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮(エビ) カルちゃんたつぷり! 茎わかめの炒め煮 NEW!	
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) ミルクパン	1 こ	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	90 g	(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本
(赤) ポークウィンナー(10mm)	25 g	(赤) 鶏肉	35 g	(赤) 油揚げ	12 g	(赤) 豚肉スライス	18 g
(黄) じゃが芋	52 g	(赤) 揚げボール	35 g	(黄) 里芋	30 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	60 g
(緑) 人参	27 g	(緑) 人参	28 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 玉ねぎ	75 g
(緑) 玉ねぎ	52 g	(緑) たけのこ水煮	25 g	(緑) 白菜	32 g	(緑) 人参	19 g
(緑) キャベツ	33 g	(緑) ごぼう	31 g	(緑) 春菊	4.8 g	(赤) むきえび	11 g
淡口しょうゆ	2.2 g	(黄) サイコロこんにやく	31 g	(赤) 中辛みそ	8.4 g	(緑) チンゲンサイ	11 g
冷凍ブイヨン(特)	7.8 g	(緑) (冷)三度豆カット	9 g	(赤) こうじみそ	1.6 g	(緑) (冷)ホールコーン	9 g
塩	0.3 g	(黄) 三温糖	1.8 g	(赤) 削り節	3 g	(緑) おろしにんにく	0.6 g
こしょう	0.03 g	みりん	1.3 g	水	114 g	(緑) しょうが	0.8 g
ローレル	0.03 g	濃口しょうゆ	3.4 g	(赤) ほっけ(一汐・60g)	1 切	(黄) 三温糖	0.4 g
水	59 g	淡口しょうゆ	3.8 g	(緑) こまつな	13 g	オイスターソース	1.5 g
(赤) チキンカツ(60g)	1 こ	削り節	2.5 g	(緑) 大根	30 g	塩	0.2 g
(黄) 米油(揚げ油)	6 g	水	44 g	(緑) 緑豆もやし	18 g	こしょう	0.03 g
		(緑) キャベツ	47 g	(緑) 人参	10 g	濃口しょうゆ	5.4 g
		(緑) 人参	12 g	(黄) 白すりごま	1 g	(黄) でんぷん	1.8 g
		淡口しょうゆ	1.7 g	(黄) 白すりごま	1 g	水	38 g
		濃口しょうゆ	1.2 g	(黄) 濃口しょうゆ	3.4 g	(赤) (冷)茎わかめ	15 g
		(黄) 三温糖	1 g	(黄) 三温糖	0.5 g	(赤) こまつな	19 g
						(赤) ちりめんじゃこ	6 g
						(緑) 人参	6 g
						(黄) 突きこんにやく	6 g
						(黄) 白すりごま	1.9 g
						みりん	0.9 g
						(黄) 三温糖	0.6 g
						淡口しょうゆ	2.6 g
						(黄) ごま油	0.4 g



和食を楽しむ献立

カルちゃんたつぷりday

カルちゃんたつぷりday

インターネットの情報

モデルが紹介して
ダイエツトサブリ
友だちに教えな
モテたいから

ネットにはその情報も
うざい話もあるよ

飲んだだけでやせる
なんてそんなうまい
話あると思っ
たら

紹介しちゃった
ママ

ネットの 拡散

むやみに情報を拡散するとうそ
の情報を世界に広めてしまう可能
性があります。気をつけましょう。

栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和加計)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)
	836	34.1	30.3		634	26.6	12		650	31	20.3		686	30.3	19.3