



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪



# 8・9月 予定献立表 NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

| 8月28日(水)   |  |  |  | 8月29日(木)  |  |  |  | 8月30日(金)  |  |  |  | 9月2日(月)  |  |  |  | 9月3日(火)  |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ごはん<br>牛乳<br>夏野菜カレー<br>フルーツカクテル<br><br><b>城陽市のなすを使用!</b>   |  |  |  | ごはん<br>牛乳<br>元気肉じゃが<br>キャベツの梅サラダ<br><br><b>NEW!</b>   |  |  |  | ごはん<br>牛乳<br>冬瓜のみそ汁<br>さばの塩焼き<br>冷凍みかん  |  |  |  | シュガー揚げパン<br>牛乳<br>マカロニのトマトソース煮<br>シャキシャキツナサラダ<br><br><b>NEW!</b>   |  |  |  | ごはん<br>牛乳<br>たぬき汁<br>鶏肉のレモン塩こうじ焼き<br>きゅうりのごまあえ   |  |  |  |
| <b>食品名 1人分量</b><br>(黄) 精白米 100 g<br>(赤) 牛乳 1 本<br>(赤) 豚肉ミンチ 34 g<br>塩 0.06 g<br>こしょう 0.01 g<br>カレー粉 0.2 g<br>ローレル 0.04 g<br>(緑) セロリ 6 g<br>(緑) しょうが 0.6 g<br>(緑) おろしにんにく 0.4 g<br>(緑) かぼちゃ 36 g<br>(緑) 玉ねぎ 36 g<br>(緑) 人参 18 g<br>(緑) なす 24 g<br>アレルゲンフリーカレーフレーク 19 g<br>トマトケチャップ 1.2 g<br>ガラムマサラ 0.02 g<br>ウスターソース 1.3 g<br>水 98 g<br>(黄) 新カクテルゼリー 23 g<br>(緑) みかん缶 26 g<br>(緑) りんご缶 26 g   |  |  |  | <b>食品名 1人分量</b><br>(黄) 精白米 100 g<br>(赤) 牛乳 1 本<br>(赤) 豚肉スライス 36 g<br>(黄) じゃが芋 65 g<br>(緑) 玉ねぎ 72 g<br>(緑) 人参 26 g<br>(黄) 突きこんにやく 26 g<br>(緑) にら 10 g<br>(緑) おろしにんにく 0.7 g<br>(黄) 三温糖 3.9 g<br>濃口しょうゆ 9.4 g<br>コチュジャン 1.3 g<br>(黄) 白いりごま 3 g<br>水 26 g<br>(緑) キャベツ 35 g<br>(緑) きゅうり 13 g<br>(緑) (冷)ホールコーン 6 g<br>(黄) 上白糖 1.3 g<br>こしょう 0.03 g<br>淡口しょうゆ 1 g<br>(緑) 梅肉 1.8 g<br>(黄) オリーブオイル 0.6 g |  |  |  | <b>食品名 1人分量</b><br>(黄) 精白米 100 g<br>(赤) 牛乳 1 本<br>(赤) 鶏肉 11 g<br>(緑) とうがん 24 g<br>(赤) (冷)油揚げ 12 g<br>(緑) 人参 12 g<br>(緑) 玉ねぎ 30 g<br>(緑) 青ねぎ 4 g<br>(赤) 中辛みそ 8 g<br>(赤) こうじみそ 2 g<br>削り節 3 g<br>水 120 g<br>(赤) さば(一汐・60g) 1 切<br>(緑) 冷凍みかん 1 個   |  |  |  | <b>食品名 1人分量</b><br>(黄) 小型パン 1 個<br>(黄) グラニュー糖 4 g<br>(黄) 上白糖 8 g<br>焼き塩 0.03 g<br>(黄) 米油(揚げ油) 6 g<br>(赤) 牛乳 1 本<br>(黄) マカロニ・ツイスト 13 g<br>(赤) 鶏肉 35 g<br>(緑) 玉ねぎ 50 g<br>(緑) 人参 25 g<br>(緑) パセリ 0.06 g<br>トマトケチャップ 15 g<br>(黄) 小麦粉 1.5 g<br>ウスターソース 1.5 g<br>冷凍ブイヨン(特) 8 g<br>トマトピューレ 4 g<br>(緑) トマトペースト 1.5 g<br>(緑) トマト水煮 10 g<br>塩 0.2 g<br>こしょう 0.03 g<br>水 75 g<br>(赤) ツナ(ノンオイル) 9 g<br>(緑) 人参 6 g<br>(緑) 玉ねぎ 9 g<br>(緑) きゅうり 10 g<br>(緑) キャベツ 34 g<br>(黄) ノンエッグマヨネーズ 7 g<br>塩 0.13 g<br>こしょう 0.01 g |  |  |  | <b>食品名 1人分量</b><br>(黄) 精白米 100 g<br>(赤) 牛乳 1 本<br>(赤) (冷)油揚げ 6 g<br>(赤) (冷)豆腐 24 g<br>(黄) 色紙切こんにやく 18 g<br>(緑) えのきたけ 10 g<br>(緑) 玉ねぎ 24 g<br>(緑) 人参 12 g<br>(緑) しょうが 1.0 g<br>(緑) 青ねぎ 4 g<br>濃口しょうゆ 2.8 g<br>淡口しょうゆ 3.6 g<br>だし昆布 1.2 g<br>削り節 2.4 g<br>水 114 g<br>(赤) 鶏もも皮つき(60g) 1 個<br>酒 1.2 g<br>淡口しょうゆ 1.0 g<br>(緑) おろしにんにく 0.4 g<br>レモン汁 1.0 g<br>塩こうじ 4.8 g<br>水 1 g<br>(緑) きゅうり 20 g<br>(緑) キャベツ 16 g<br>(緑) 人参 7 g<br>(黄) 白いりごま 0.7 g<br>(黄) 白すりごま 0.7 g<br>(黄) 三温糖 0.3 g<br>濃口しょうゆ 2.2 g |  |  |  |
| <b>栄養量</b><br>エネルギー(和加) 749<br>たんぱく質(グラム) 21.3<br>脂肪(グラム) 20.8   |  |  |  | <b>栄養量</b><br>エネルギー(和加) 673<br>たんぱく質(グラム) 24.8<br>脂肪(グラム) 14.9  |  |  |  | <b>栄養量</b><br>エネルギー(和加) 795<br>たんぱく質(グラム) 30.7<br>脂肪(グラム) 30.1  |  |  |  | <b>栄養量</b><br>エネルギー(和加) 726<br>たんぱく質(グラム) 28.4<br>脂肪(グラム) 26.1   |  |  |  | <b>栄養量</b><br>エネルギー(和加) 671<br>たんぱく質(グラム) 27.3<br>脂肪(グラム) 20.7   |  |  |  |
| <b>9月4日(水)</b><br>麦ごはん<br>牛乳<br>野菜スープ<br>タコライス<br>スライスチーズ  |  |  |  | <b>9月5日(木)</b><br>ごはん<br>牛乳<br>キャベツのみそ汁<br>蒸ししゅうまい<br>ポテトサラダ  |  |  |  | <b>9月6日(金)</b><br>ごはん<br>牛乳<br>豚肉とじゃがいもの煮物<br>きゅうりのあっさり漬け   |  |  |  | <b>9月9日(月)</b><br>バーガーパン<br>牛乳<br>トマトスープ<br>かぼちゃひき肉フライ<br>ボイルキャベツ<br>(マヨネーズ味)  |  |  |  | <b>9月10日(火)</b><br>ごはん<br>牛乳<br>ふわふわ卵スープ<br>揚げじゃがと<br>牛肉の甘辛煮   |  |  |  |
| <b>食品名 1人分量</b><br>(黄) 精白米 90 g<br>(黄) 麦 10 g<br>(赤) 牛乳 1 本<br>(赤) ショルダーベーコン 12 g<br>(緑) 玉ねぎ 42 g<br>(黄) じゃが芋 30 g<br>(緑) 人参 12 g<br>(緑) みずな 5 g<br>冷凍ブイヨン(特) 7 g<br>淡口しょうゆ 3.6 g<br>塩 0.2 g<br>こしょう 0.02 g<br>ガーリック 0.02 g<br>水 120 g<br>(赤) 牛肉ミンチ 20 g<br>(赤) 豚肉ミンチ 39 g<br>(緑) キャベツ 39 g<br>(緑) 玉ねぎ 33 g<br>(緑) 人参 13 g<br>トマトケチャップ 8 g<br>(緑) トマト水煮 5 g<br>塩 0.4 g<br>こしょう 0.01 g<br>ウスターソース 2.4 g<br>濃口しょうゆ 1.3 g<br>赤ワイン 1.3 g<br>(緑) おろしにんにく 0.3 g<br>カレー粉 0.2 g<br>チリパウダー 0.01 g<br>(赤) スライスチーズ(20g) 1 枚 |  |  |  | <b>食品名 1人分量</b><br>(黄) 精白米 100 g<br>(赤) 牛乳 1 本<br>(黄) 切り麩 2 g<br>(緑) キャベツ 30 g<br>(緑) 人参 12 g<br>(黄) 玉ねぎ 26 g<br>(緑) しめじ 8 g<br>(緑) 青ねぎ 4 g<br>(赤) 中辛みそ 8 g<br>(赤) こうじみそ 2 g<br>削り節 3 g<br>水 114 g<br>(赤) しゅうまい(18g) 2 個<br>(黄) じゃが芋 26 g<br>(緑) 玉ねぎ 5 g<br>(緑) 人参 5 g<br>(赤) ポンレスハムダイス 8 g<br>塩 0.1 g<br>こしょう 0.01 g<br>酢 0.7 g<br>(黄) ノンエッグマヨネーズ 5 g  |  |  |  | <b>食品名 1人分量</b><br>(黄) 精白米 100 g<br>(赤) 牛乳 1 本<br>(赤) 豚肉スライス 30 g<br>(黄) サイコロこんにやく 25 g<br>(赤) (冷)絹厚揚げ 30 g<br>(黄) じゃが芋 63 g<br>(緑) 人参 31 g<br>(緑) 玉ねぎ 38 g<br>(緑) (冷)三度豆 6 g<br>濃口しょうゆ 5.3 g<br>淡口しょうゆ 2.3 g<br>みりん 1.4 g<br>(黄) 三温糖 2 g<br>水 38 g<br>(緑) キャベツ 44 g<br>(緑) きゅうり 13 g<br>(緑) 人参 6 g<br>(赤) 塩昆布 2 g<br>みりん 1.3 g<br>淡口しょうゆ 1 g |  |  |  | <b>食品名 1人分量</b><br>(黄) バーガーパン 1 個<br>(赤) 牛乳 1 本<br>(赤) ショルダーベーコン 12 g<br>(緑) 人参 12 g<br>(緑) 玉ねぎ 36 g<br>(黄) じゃが芋 36 g<br>(緑) セロリ 6 g<br>(黄) マカロニ 4 g<br>(緑) おろしにんにく 0.5 g<br>(緑) トマト水煮 12 g<br>トマトケチャップ 6 g<br>冷凍ブイヨン(特) 7 g<br>オレガノ 0.01 g<br>ローレル 0.02 g<br>(黄) 三温糖 1.2 g<br>塩 0.7 g<br>こしょう 0.01 g<br>水 108 g<br>(黄) 国産かぼちゃひき肉フライ(60g) 1 個<br>(黄) 米油(揚げ油) 4 g<br>(緑) キャベツ 35 g<br>(黄) ノンエッグマヨネーズ 5 g  |  |  |  | <b>食品名 1人分量</b><br>(黄) 精白米 100 g<br>(赤) 牛乳 1 本<br>(赤) ショルダーベーコン 11 g<br>(緑) 玉ねぎ 24 g<br>(緑) 人参 12 g<br>(緑) キャベツ 24 g<br>(赤) 冷凍液卵 18 g<br>冷凍ブイヨン(特) 7 g<br>淡口しょうゆ 3.6 g<br>塩 0.4 g<br>こしょう 0.02 g<br>(黄) でんぷん 1 g<br>水 132 g<br>(黄) じゃが芋 77 g<br>(黄) 米油(揚げ油) 7 g<br>(赤) 牛肉スライス 38 g<br>(緑) 白ねぎ 7 g<br>(緑) しょうが 0.6 g<br>酒 1.5 g<br>(黄) 三温糖 2.5 g<br>濃口しょうゆ 3.5 g<br>(黄) でんぷん 0.4 g<br>水 15 g  |  |  |  |
| <b>栄養量</b><br>エネルギー(和加) 765<br>たんぱく質(グラム) 32.4<br>脂肪(グラム) 26.9   |  |  |  | <b>栄養量</b><br>エネルギー(和加) 646<br>たんぱく質(グラム) 21<br>脂肪(グラム) 16.1  |  |  |  | <b>栄養量</b><br>エネルギー(和加) 663<br>たんぱく質(グラム) 25.9<br>脂肪(グラム) 15.5  |  |  |  | <b>栄養量</b><br>エネルギー(和加) 793<br>たんぱく質(グラム) 25.7<br>脂肪(グラム) 27.3   |  |  |  | <b>栄養量</b><br>エネルギー(和加) 743<br>たんぱく質(グラム) 27.6<br>脂肪(グラム) 24.3   |  |  |  |

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

