



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

