



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせてています♪

# 8・9月 よていこんだて表

NO 1

## 城陽市立学校給食センター 小学校

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	ごはん 牛乳 元気肉じゃが キャベツの梅サラダ	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	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	
城陽市のじゃがいも・梅を使用！					
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	
(黄) 精白米	75 g	(黄) 精白米	75 g	(黄) 小型パン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(黄) グラニュー糖	2.5 g
(赤) 豚肉ミンチ	28 g	(赤) 豚肉スライス	28 g	(黄) 上白糖	5 g
塩	0.05 g	(黄) じゃが芋	50 g	焼き塩	0.02 g
こしょう	0.01 g	(緑) 玉ねぎ	55 g	(黄) 米油 (揚げ油)	4 g
カレー粉	0.15 g	(緑) 人参	20 g	(赤) 牛乳	1 本
ローレル	0.03 g	(黄) 突きこんにゃく	20 g	(黄) マカロニ・ツイスト	10 g
(緑) セロリ	5 g	(緑) にら	8 g	(赤) 鶏肉	28 g
(緑) しょうが	0.5 g	(緑) おろしにんにく	0.5 g	(緑) 玉ねぎ	40 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g	(黄) 三温糖	3 g	(緑) 人参	20 g
(緑) かぼちゃ	30 g	濃口しょうゆ	7.2 g	(緑) パセリ	0.05 g
(緑) 玉ねぎ	30 g	コチュジャン	1 g	トマトケチャップ	12 g
(緑) 人参	15 g	(黄) 白いりごま	2 g	(黄) 小麦粉	1.2 g
(緑) なす	20 g	水	20 g	ウスターーソース	1.2 g
アレルゲンフリー・カレーフレーク	15.5 g	(緑) キャベツ	28 g	冷凍ブイヨン(キン)	6 g
トマトケチャップ	1 g	(緑) きゅうり	10 g	トマトピューレ	3.2 g
ガラムマサラ	0.02 g	(緑) (冷) ホールコーン	5 g	トマトペースト	1.2 g
ウスターーソース	1.1 g	(黄) 上白糖	1 g	トマト水煮	8 g
水	82 g	こしょう	0.02 g	塩	0.16 g
(黄) 新カクテルゼリー	18 g	淡口しょうゆ	0.8 g	こしょう	0.02 g
(緑) みかん缶	20 g	(緑) 梅肉	1.4 g	水	60 g
(緑) りんご缶	20 g	(黄) オリーブオイル	0.5 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	7 g



9月4日(水)

9月5日(木)

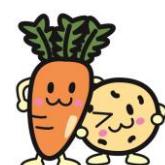
9月6日(金)

9月9日(

9月10日(火)



ごはんは左、汁物は右  
におくのが、基本の並  
べ方です！意識してみ  
ましょう♪



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♪



# 9月 よていこんだて表



城陽市立学校給食センター 小学校

NO 2

9月11日(水)			9月12日(木)			9月13日(金)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)		
麦ごはん 牛乳 わかめスープ スタミナ丼	ごはん 牛乳 ビーフンスープ 豚キムチ	ごはん 牛乳 夏豚汁 さけの塩焼き 昆布のつくだ煮 手巻きのり	菜めし(減量) 牛乳 月見汁 里芋のそぼろ煮 お月見デザート	ごはん 牛乳 豆のオリンピックカレー フルーツミックス(ゼリー)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみぞ汁 にしんの生姜煮 土佐和え	十五夜献立			和食を楽しむ献立			精白米 75 g					
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	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 68 g (赤) 麦 7 g (赤) 牛乳 1本 (赤) 鶏肉 13 g (赤) 干しわかめ 0.8 g (緑) 人参 10 g (緑) 玉ねぎ 22 g (緑) 緑豆もやし 15 g (緑) 青ねぎ 3 g (赤) 削り節 1 g (冷凍) ブイヨン(キン) 5 g 淡口しょうゆ 5 g 水 110 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1本 (赤) 鶏肉 17 g (黄) ビーフン 3 g (緑) 玉ねぎ 15 g (緑) 人参 10 g (緑) 玉ねぎ 22 g (緑) 緑豆もやし 12 g (緑) 干ししいたけ 0.5 g (緑) 青ねぎ 3 g (赤) ガーリック 0.01 g 酒 0.5 g 塩 0.6 g 淡口しょうゆ 3 g 冷凍ブイヨン(キン) 6 g 水 95 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 13 g (緑) とうがん 15 g (緑) かぼちゃ 20 g (緑) 人参 10 g (緑) 青ねぎ 4 g (赤) (冷) 油揚げ 8 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.3 g 削り節 2.5 g 水 105 g (赤) 鮭(一夕・40g) 1切 (赤) こんぶのつくだ煮 7 g (赤) 手巻きのり(4枚) 1袋	(黄) 精白米 68 g (赤) 牛乳 1本 (赤) 牛乳ミンチ 18 g 塩 0.05 g こしょう 0.01 g カレーパン 0.15 g ローレル 0.02 g (緑) セロリ 3 g (赤) ミックスピーンズ 10 g (緑) (冷) むき枝豆 3 g (赤) 大豆(ドライパック) 4 g 水 105 g (赤) じゃが芋 20 g (緑) 玉ねぎ 40 g (緑) 人参 30 g (緑) ショウガ 0.5 g (緑) おろしにんにく 0.3 g (赤) アレルゲンフリー カレーフレーク 15.5 g トマトケチャップ 1 g ガラムマサラ 0.02 g ウスター ソース 1 g 水 85 g (黄) カットゼリー(ぶどう) 10 g (黄) カットゼリー(りんご) 10 g (赤) 黄桃缶 20 g (緑) みかん缶 20 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1本 (赤) 牛乳ミンチ 14 g (黄) (冷) 里芋丸 40 g (緑) 人参 8 g (緑) (冷) 三度豆 5 g (黄) 三温糖 1.1 g 濃口しょうゆ 1.6 g 淡口しょうゆ 1 g みりん 1.3 g 削り節 1.1 g (黄) でんぶん 0.5 g 水 19 g (黄) お月見ゼリー(40g) 1こ	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1本 黒糖パン 牛乳 ミートボールのトマト煮 枝豆とツナのデリサラダ												
栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)				
517 24.4 13.2	526 25.4 15	546 28.6 15	546 28.6 15	551 17.1 12	609 18.2 17.4	586 24.5 19											
9月20日(金)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27日(金)			9月30日(月)		
ごはん 牛乳 春雨スープ 鶏肉の唐揚げ 梅ソースがけ	ごはん(減量) 牛乳 ちゃんぽんめん きゅうりとキャベツの サラダ	桜ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 さんまの揚げ煮丼	ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉とごぼうの土佐煮	ごはん 牛乳 みそワンタンスープ 赤魚の野菜あんかけ	新メニュー			日本味めぐり・長崎県			精白米 75 g			黒糖パン 牛乳 ミートボールのトマト煮 枝豆とツナのデリサラダ			
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	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	食品名 1人分量	食品名 1人分量			
(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1本 豚肉スライス 19 g (黄) 緑豆はるさめ 4 g (緑) 玉ねぎ 25 g (緑) 人参 10 g (緑) キャベツ 15 g (緑) にら 4 g (緑) しょうが 0.5 g 濃口しょうゆ 0.5 g 淡口しょうゆ 4 g 塩 0.2 g こしょう 0.02 g 削り節 2.5 g 水 100 g	(黄) 精白米 68 g (赤) 牛乳 1本 (黄) ちゃんぽん麺 30 g (緑) おろしにんにく 0.2 g (緑) しょうが 0.4 g (緑) 濃口しょうゆ 0.5 g (赤) 豚肉スライス 15 g (赤) 切りいか 5 g (赤) かまぼこ(ピンク) 5 g (緑) キャベツ 15 g (緑) 玉ねぎ 10 g (緑) 緑豆もやし 15 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.3 g 冷凍豚骨スープ白湯 6 g 酒 2 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 2.1 g 酒 1.2 g (赤) 牛乳 1本 (黄) ちゃんとん麺 30 g (緑) おろしにんにく 0.2 g (緑) しょうが 0.4 g (緑) 濃口しょうゆ 0.5 g (赤) 豚肉スライス 15 g (赤) 切りいか 5 g (赤) かまぼこ(ピンク) 5 g (緑) キャベツ 15 g (緑) 玉ねぎ 10 g (緑) 青ねぎ 4 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.3 g 冷凍豚骨スープ白湯 6 g 酒 2 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1本 (赤) 牛乳 20 g (赤) (冷) 豆腐 20 g (赤) 牛乳 1本 (赤) 冷凍液卵 18 g (赤) (冷) 油揚げ 7 g (赤) 豚肉スライス 14 g (緑) 緑豆もやし 12 g (緑) キャベツ 12 g (赤) ちゃんとん麺 30 g (赤) しょうが 0.4 g (赤) 人参 10 g (赤) 玉ねぎ 12 g (赤) 青ねぎ 4 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.3 g 削り節 2.5 g 水 105 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1本 (赤) 牛乳 40 g (赤) 人参 8 g (赤) (冷) 三度豆 5 g (黄) 三温糖 1.1 g 濃口しょうゆ 1.6 g 淡口しょうゆ 1 g みりん 1.3 g 削り節 1.1 g (黄) でんぶん 0.5 g 水 19 g (黄) お月見ゼリー(40g) 1こ	(黄) 黒糖パン 1こ (赤) 牛乳 1本 黒糖パン 牛乳 ミートボールのトマト煮 枝豆とツナのデリサラダ												
栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)				
517 24.4 13.2	526 25.4 15	546 28.6 15	546 28.6 15	551 17.1 12	609 18.2 17.4	586 24.5 19											
城陽市の梅を使用!			日本味めぐり・長崎県			桜ごはんって何?			精白米 75 g			城陽市立学校給食センター 小学校			精白米 75 g		
城陽市の梅を使用!			日本味めぐり・長崎県			桜ごはんって何?			精白米 75 g			城陽市立学校給食センター 小学校			精白米 75 g		
栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)
658 24.6 24.7	501 19.9 12.6	609 23.1 24.9	496 19.9 13	561 24.4 15.8	613 22.3 20	586 24.5 19	586 24.5 19	586 24.5 19	586 24.5 19								

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。