



11月1日(金)

ごはん
牛乳
すき焼き煮
二色大学いも

NEW!

城陽市の寺田いも・
むらさきいもを使用！

食品名1人分量

(黄) 精白米100g

(赤) 牛乳1本

(赤) 牛肉スライス35g

(赤) 焼き豆腐52g

(緑) 白菜39g

(緑) 玉ねぎ39g

(黄) 切り麩3g

(黄) 糸こんにゃく39g

(緑) 青ねぎ7g

淡口しょうゆ0.9g

濃口しょうゆ7.8g

(黄) 三温糖3.8g

みりん2.6g

水26g

(黄) さつまいも59g

(黄) むらさきいも18g

(黄) 米油（揚げ油）8g

(黄) 三温糖4.7g

濃口しょうゆ0.5g

(黄) でんぷん0.3g

水16g

(黄) 黒ごま0.4g

栄養量

エネルギー(ｷｶﾘｰ)826

たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)27.1

脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)24.7

11月5日(火)

ごはん
牛乳
高野豆腐としょうがのスープ
モウカサメの竜田揚げ

食品名1人分量

(黄) 精白米100g

(赤) 牛乳1本

(赤) 豚肉スライス16g

(緑) 人参12g

(緑) キャベツ24g

(緑) 玉ねぎ32g

(赤) 高野豆腐3g

(緑) しょうが0.6g

(赤) 冷凍ブイヨン(ｷﾝﾅ)7g

白ワイン2.4g

淡口しょうゆ4.2g

塩0.3g

こしょう0.02g

水120g

(赤) モウカサメ1こ

竜田揚げ（60g）

(黄) 米油（揚げ油）6g

城陽市内の和菓子屋さん
の茶団子です！

栄養量

エネルギー(ｷｶﾘｰ)652

たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)29.3

脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)17.7

11月6日(水)

ごはん
牛乳
玉ねぎのみそ汁
鶏肉とさつまいもの旨煮
茶団子

11月8日は
城陽みその日！

食品名1人分量

(黄) 精白米100g

(赤) 牛乳1本

(赤) 豆腐13g

(緑) キャベツ18g

(緑) 玉ねぎ48g

(緑) 青ねぎ4g

(赤) 干しわかめ0.6g

(赤) 中辛みそ8g

(赤) こうじみそ1.4g

削り節3g

水126g

(赤) 鶏肉31g

(緑) しょうが0.7g

濃口しょうゆ0.7g

(黄) でんぷん5g

(黄) 米油（揚げ油）3g

(黄) さつまいも33g

(緑) 人参13g

(緑) 玉ねぎ33g

(緑) （冷）三度豆7g

(黄) 三温糖0.7g

淡口しょうゆ4.3g

トマトケチャップ2.3g

水23g

(黄) ちゃだんご1本

城陽市の寺田いもを使用！

栄養量

エネルギー(ｷｶﾘｰ)875

たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)24.1

脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)18.9

11月7日(木)

ごはん
牛乳
豆腐チゲ
もやしのナムル

食品名1人分量

(黄) 精白米100g

(赤) 牛乳1本

(赤) 豚肉スライス25g

(赤) 豆腐32g

(緑) 白菜キムチ14g

(黄) マロニー5g

(緑) 人参14g

(緑) 白菜47g

(緑) 青ねぎ3g

(赤) 中辛みそ4g

(赤) 赤みそ3g

チゲ鍋の素4.1g

みりん0.9g

削り節2g

水95g

(赤) ちくわ10g

(赤) 緑豆もやし39g

(緑) 人参13g

濃口しょうゆ3g

みりん0.5g

酒0.3g

(黄) 三温糖0.5g

(黄) ごま油0.7g

11月8日は「いい歯の日！」

年をとっても元気に食事をするためには、健康な歯が大切です！歯の材料になるカルシウムやたんばく質をしっかりととりましょう！しっかりかんで食べることも大切です。よくかむことを意識して食べましょう！

栄養量

エネルギー(ｷｶﾘｰ)621

たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)24.5

脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)14.4

11月8日(金)

ごはん
牛乳
チキンカレー
フルーツナタデココ

食品名1人分量

(黄) 精白米100g

(赤) 牛乳1本

(赤) 鶏肉35g

塩0.06g

こしょう0.01g

カレー粉0.19g

ローレル0.04g

(緑) セロリ6g

(緑) しょうが0.6g

(緑) おろしにんにく0.4g

(緑) 人参25g

(黄) じゃが芋50g

(緑) 玉ねぎ50g

アレルゲンフリーカレーフレーク19g

トマトケチャップ1.3g

ガラムマサラ0.03g

ウスターソース1.4g

水106g

(黄) ナタデココ13g

(緑) みかんレトルト26g

(緑) パイン缶18g

(緑) りんご缶31g

栄養量

エネルギー(ｷｶﾘｰ)739

たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)23.3

脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)16.9

11月11日(月)

味付けパン
牛乳
ペンネときのこのシチュー
コールスローサラダ

食品名1人分量

(黄) 味付けパン1こ

(赤) 牛乳1本

(黄) ペンネ8g

(黄) オリーブオイル0.1g

(赤) ショルダーベーコン5g

(赤) 鶏肉18g

白ワイン0.7g

(緑) しめじ10g

(緑) えのきたけ9g

(黄) じゃが芋46g

(緑) 玉ねぎ46g

(緑) 人参13g

(緑) クリームコーン13g

(赤) バター0.7g

(赤) パセリ0.7g

冷凍ブイヨン(ｷﾝﾅ)8g

塩0.7g

こしょう0.04g

(赤) シュレッドチーズ3g

(黄) 米粉3g

(赤) 牛乳33g

(赤) 脱脂粉乳2.3g

(黄) バター0.7g

(黄) 生クリーム1.3g

水33g

(緑) キャベツ46g

(緑) 人参13g

りんご酢2.3g

(黄) 三温糖0.7g

塩0.4g

こしょう0.04g

(黄) 米油1g

栄養量

エネルギー(ｷｶﾘｰ)808

たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)28.9

脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)26.4

11月12日(火)

ごはん
牛乳
きりたんぽ鍋
ハタハタの唐揚げ

食品名1人分量

(黄) 精白米100g

(赤) 牛乳1本

(黄) きりたんぽ42g

(緑) 人参12g

(赤) 鶏肉11g

(緑) ごぼう12g

(黄) 糸こんにゃく12g

(緑) しいたけ（生）5g

(緑) 青ねぎ5g

(緑) 春菊4g

濃口しょうゆ5.4g

酒2.2g

みりん2.2g

塩0.2g

冷凍ブイヨン(ｷﾝﾅ)10g

削り節2g

(黄) でんぷん0.6g

水108g

(赤) 粉付きハタハタ（15g）2尾

(黄) 米油（揚げ油）3g

日本味めぐり・秋田県



栄養量

エネルギー(ｷｶﾘｰ)661

たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)22.5

脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)14.1

11月13日(水)

ごはん
牛乳
鶏団子と野菜の煮物
ほうれん草のごま和え

食品名1人分量

(黄) 精白米100g

(赤) 牛乳1本

(赤) 鶏つくね43g

(緑) 人参33g

(緑) 玉ねぎ52g

(黄) じゃが芋65g

(緑) （冷）むき枝豆8g

(黄) 三温糖1.3g

みりん0.7g

濃口しょうゆ4.2g

淡口しょうゆ2.6g

削り節3g

水52g

(緑) ほうれん草13g

(緑) 緑豆もやし39g

(緑) 人参10g

(黄) 白いりごま1g

(黄) 白すりごま1g

(黄) 三温糖0.5g

濃口しょうゆ3.3g

みりん0.5g



栄養量

エネルギー(ｷｶﾘｰ)642

たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)23

脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)12.9

11月14日(木)

麦ごはん
牛乳
みそけんちん汁
木の葉丼

食品名1人分量

(黄) 精白米90g

(黄) 麦10g

(赤) 牛乳1本

(赤) 豆腐33g

(緑) 白菜26g

(緑) 大根31g

(緑) 人参12g

(緑) 青ねぎ4g

(赤) 中辛みそ9.5g

(赤) こうじみそ1.3g

煮干0.8g

削り節2g

(黄) 白すりごま0.7g

水130g

(赤) かまぼこ7g

(赤) 冷凍液卵26g

(緑) 干しいたけ0.5g

(緑) 玉ねぎ42g

(緑) 青ねぎ5g

(緑) 人参8g

淡口しょうゆ5g

(黄) 三温糖0.5g

みりん1.3g

削り節1g

(黄) でんぷん0.5g

水39g

(赤) 油揚げ10g

(黄) 三温糖0.8g

濃口しょうゆ1.2g

水3g

栄養量

エネルギー(ｷｶﾘｰ)642

たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)25

脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)17.9

11月15日(金)

ごはん
牛乳
おでん（卵なし）
キャベツのおひたし
りんご

食品名1人分量

(黄) 精白米100g

(赤) 牛乳1本

(赤) 鶏肉28g

(赤) 揚げボール18g

(緑) 大根66g

(緑) 人参24g

(黄) サイコロこんにゃく24g

(赤) キャロットミニがんも14g

濃口しょうゆ3.4g

淡口しょうゆ3.4g

(黄) 三温糖2.4g

削り節2g

水48g

(緑) キャベツ48g

(緑) 人参12g

淡口しょうゆ1.7g

濃口しょうゆ1.2g

(黄) 三温糖1.0g

(緑) りんご1/61こ



栄養量

エネルギー(ｷｶﾘｰ)642

たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)25.1

脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)14

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♪



11月 予定献立表



NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

11月18日(月)				11月19日(火)				11月22日(金)				11月25日(月)			
国産小麦コッペパン 牛乳 ABCスープ ポークフランク ボイルキャベツ(ケチャップ味)				ごはん 牛乳 大根のみそ汁 さばの塩焼き ひじきの炒め煮				ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 城陽産さつまいもコロッケ <div>城陽市の寺田いも・ 大根を使用!</div>				食パン ジャム(いちご) 牛乳 ミネストローネ かぼちゃサラダ			
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			
(黄) 国産小麦コッペパン	1	こ		(黄) 精白米	100	g		(黄) 精白米	100	g		(黄) 食パン	2	枚	
(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本		(黄) いちごジャム(20g)	1	こ	
(赤) ショルダーベーコン	13	g		(黄) 切り麴	2	g		(赤) 豚肉スライス	30	g		(赤) 牛乳	1	本	
(黄) ABCマカロニ	6	g		(緑) 大根	40	g		(赤) さつま揚げ	18	g		(赤) ショルダーベーコン	11	g	
(緑) 人参	13	g		(緑) えのきたけ	8	g		(赤) (冷) 絹厚揚げ	30	g		(緑) 人参	12	g	
(緑) 玉ねぎ	50	g		(緑) 人参	12	g		(緑) 大根	88	g		(緑) 玉ねぎ	36	g	
(緑) (冷) ホールコーン	13	g		(緑) 白菜	20	g		(緑) 人参	31	g		(黄) じゃが芋	24	g	
(緑) 白菜	19	g		(緑) 青ねぎ	4	g		(緑) (冷) 三度豆	6	g		(緑) セロリ	6	g	
冷凍ブイヨン(チン)	8	g		(赤) 中辛みそ	8	g		濃口しょうゆ	5	g		(黄) マカロニ	6	g	
塩	0.5	g		(赤) こうじみそ	1.6	g		淡口しょうゆ	2.1	g		(赤) 大豆(ドライパック)	18	g	
こしょう	0.03	g		(赤) 削り節	3	g		みりん	1.3	g		(緑) おろしにんにく	0.6	g	
淡口しょうゆ	2.5	g		水	114	g		(黄) 三温糖	1.9	g		(緑) トマト水煮	12	g	
水	125	g		(赤) さば(一汐・50g)	1	こ		水	50	g		(緑) トマトケチャップ	2.4	g	
(赤) ポークフランク(60g)	1	本		(赤) 芽ひじき	3	g		(黄) 城陽産さつまいも コロッケ(70g)	1	こ		冷凍ブイヨン(チン)	7	g	
(緑) キャベツ	38	g		(赤) 油揚げ	10	g		(黄) 米油(揚げ油)	7	g		塩	0.72	g	
カレー粉	0.09	g		(緑) 人参	5	g						こしょう	0.01	g	
トマトケチャップ	6	g		濃口しょうゆ	2.9	g						(黄) 三温糖	0.2	g	
こしょう	0.01	g		(黄) 三温糖	1.9	g						水	108	g	
				煮干	0.5	g						(緑) かぼちゃ	34	g	
				水	10	g						(緑) 玉ねぎ	17	g	
												(緑) 人参	7	g	
												(緑) (冷) ホールコーン	5	g	
												(黄) ノンエッグマヨネーズ	7	g	
												塩	0.1	g	
												こしょう	0.03	g	
												酢	0.7	g	
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
	809	32.1	33.5		727	27	26.2		793	28.2	24.3		744	25.9	22.3
11月26日(火)				11月27日(水)				11月28日(木)				11月29日(金)			
ごはん(減量) 牛乳 五目うどん ポテトとごぼうの甘辛炒め <div>NEW!</div>				ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さけの塩焼き 梅干し 手巻きのり				麦ごはん 牛乳 えびと鶏団子のスープ 切干大根入りビビンバ				ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉のバーベキューソース いちじく風味			
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) 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		(黄) 麦	10	g		(赤) 牛乳	1	本	
(黄) (冷) うどん	56	g		(赤) 油揚げ	12	g		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 豚肉スライス	13	g	
(赤) 鶏肉	12	g		(黄) じゃが芋	36	g		(赤) むきえび	12	g		(赤) 干しわかめ	1	g	
(赤) (冷) 油揚げ	12	g		(緑) 玉ねぎ	30	g		(赤) 鶏つくね	24	g		(緑) 人参	14	g	
(緑) 玉ねぎ	12	g		(緑) 青ねぎ	5	g		(緑) 人参	12	g		(緑) 玉ねぎ	26	g	
(緑) 人参	8	g		(赤) 中辛みそ	8.4	g		(緑) 玉ねぎ	36	g		(緑) 緑豆もやし	19	g	
(緑) 青ねぎ	2	g		(赤) こうじみそ	1.6	g		(緑) しょうが	0.5	g		(緑) 青ねぎ	4	g	
濃口しょうゆ	2.9	g		(赤) 削り節	3	g		(緑) 青ねぎ	2	g		削り節	1	g	
淡口しょうゆ	4.8	g		水	126	g		濃口しょうゆ	4.8	g		冷凍ブイヨン(チン)	6	g	
みりん	0.8	g		(赤) 鮭(一汐・50g)	1	切		塩	0.2	g		淡口しょうゆ	6	g	
(黄) 三温糖	0.5	g		(緑) 梅干(小梅)	1	こ		こしょう	0.02	g		水	132	g	
(黄) でんぶん	0.6	g		(赤) 手巻きのり(5枚)	1	袋		冷凍ブイヨン(チン)	7	g		(赤) 鶏肉	70	g	
だし昆布	0.4	g						(黄) でんぶん	1	g		(黄) でんぶん	11	g	
削り節	3	g						水	120	g		(黄) 米油(揚げ油)	7	g	
水	132	g						(赤) 豚肉細切り	34	g		トマトケチャップ	4	g	
(赤) 豚肉細切り	13	g						(緑) ぜんまい水煮	6	g		濃口しょうゆ	3	g	
(黄) ごま油	0.3	g						(緑) 切り干し大根	6	g		みりん	1.4	g	
(緑) 人参	16	g						(緑) 人参	12	g		酒	1.4	g	
(緑) ごぼう	20	g						(緑) 緑豆もやし	24	g		酢	1.4	g	
(黄) フレンチフライポテト	48	g						(緑) チンゲンサイ	18	g		(緑) 冷凍いちじく	7	g	
(黄) 米油(揚げ油)	5.2	g						酒	0.5	g		(黄) 三温糖	1.4	g	
(緑) (冷) 三度豆	7	g						(黄) 三温糖	2.2	g					
(黄) 三温糖	1.6	g						濃口しょうゆ	4.3	g					
みりん	1.6	g						淡口しょうゆ	2.8	g					
濃口しょうゆ	5.2	g						みりん	0.4	g					
水	10	g						(緑) おろしにんにく	0.4	g					
(黄) 白いりごま	0.91	g						(黄) ごま油	0.6	g					
								(黄) 白いりごま	1.2	g					
								一味唐辛子	0.01	g					
								プチドリッブ	0.4	g					
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
	736	24.8	22.6		640	31.3	15.8		647	28.4	15.1		812	29.8	30.6

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。