



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



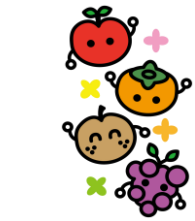
11月 よていこんだて表

NO 1

城陽市立学校給食センター 小学校

11月1日(金)				11月5日(火)				11月6日(水)				11月7日(木)				11月8日(金)			
ごはん 牛乳 すき焼き煮 二色大学いも 新メニュー 城陽市の寺田いも・ むらさきいもを使用！				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				ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 鶏肉とさつまいもの旨煮 城陽市の寺田いもを使用！				ごはん 牛乳 豆腐チゲ もやしのナムル 茶団子				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		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		(黄) 精白米	75	g		(黄) 精白米	75	g		(黄) 精白米	75	g		(黄) 精白米	75	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) 牛肉スライス	27	g		(赤) 豚肉スライス	13	g		(赤) 豆腐	11	g		(赤) 豚肉スライス	18	g		(赤) 鶏肉	28	g	
(赤) 焼き豆腐	40	g		(緑) 人参	10	g		(緑) キャベツ	15	g		(赤) 豆腐	25	g		塩	0.05	g	
(緑) 白菜	30	g		(緑) キャベツ	20	g		(緑) 玉ねぎ	40	g		(緑) 白菜キムチ	10	g		こしょう	0.01	g	
(緑) 玉ねぎ	30	g		(緑) 玉ねぎ	27	g		(緑) 青ねぎ	3	g		(黄) マロニー	4	g		カレー粉	0.15	g	
(黄) 切り麩	2	g		(赤) 高野豆腐	2.3	g		(赤) 干しわかめ	0.5	g		(緑) 人参	10	g		ローレル	0.03	g	
(黄) 糸こんにゃく	30	g		(緑) しょうが	0.5	g		(赤) 中辛みそ	7	g		(緑) 白菜	30	g		(緑) セロリ	5	g	
(緑) 青ねぎ	5	g		冷凍ブイヨン(特)	6	g		(赤) こうじみそ	1.2	g		(緑) 青ねぎ	3	g		(緑) しょうが	0.5	g	
淡口しょうゆ	0.7	g		白ワイン	2	g		(赤) 削り節	2.5	g		(赤) 中辛みそ	4	g		(緑) おろしにんにく	0.3	g	
濃口しょうゆ	6	g		塩	0.25	g		水	105	g		(赤) 赤みそ	2.8	g		(緑) 人参	20	g	
(黄) 三温糖	2.9	g		こしょう	0.02	g		(赤) 鶏肉	24	g		チゲ鍋の素	1.7	g		(黄) じゃが芋	40	g	
みりん	2	g		水	100	g		(緑) しょうが	0.5	g		みりん	0.2	g		(緑) 玉ねぎ	40	g	
水	20	g						濃口しょうゆ	0.5	g		削り節	2	g		アレルゲンフリーカレーフレーク	15.5	g	
(黄) さつまいも	45	g		(赤) モウカサメ	1	コ		(黄) でんぷん	4	g		水	90	g		トマトケチャップ	1	g	
(黄) むらさきいも	15	g		竜田揚げ(50g)				(黄) 米油(揚げ油)	2	g		(赤) ちくわ	8	g		ガラムマサラ	0.02	g	
(黄) 米油(揚げ油)	6	g		(黄) 米油(揚げ油)	5	g		(黄) さつまいも	25	g		(緑) 緑豆もやし	30	g		ウスターソース	1.1	g	
(黄) 三温糖	3.6	g						(緑) 人参	10	g		(緑) 人参	10	g		水	85	g	
濃口しょうゆ	0.4	g						(緑) 玉ねぎ	25	g		濃口しょうゆ	2.3	g		(黄) ナタデココ	10	g	
(黄) でんぷん	0.2	g						(緑) (冷) 三度豆	5	g		みりん	0.4	g		(緑) みかんレトルト	20	g	
水	12	g						(黄) 三温糖	0.5	g		酒	0.2	g		(緑) パイン缶	14	g	
(黄) 黒ごま	0.3	g						淡口しょうゆ	3.3	g		(黄) 三温糖	0.4	g		(緑) りんご缶	24	g	
								トマトケチャップ	1.8	g		(黄) ごま油	0.5	g					
								水	18	g		(黄) ちゃだんご	1	本					
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)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
	660	22.3	20.8		536	25	16		566	19	16.3		669	21.7	12.9		597	19.7	15
11月11日(月)				11月12日(火)				11月13日(水)				11月14日(木)				11月15日(金)			
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				ごはん 牛乳 きりたんぼ鍋 ハタハタの唐揚げ				ごはん 牛乳 鶏団子と野菜の煮物 ほうれん草のごま和え				麦ごはん 牛乳 みそけんちん汁 木の葉丼				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		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) 味付けパン	1	コ		(黄) 精白米	75	g		(黄) 精白米	75	g		(黄) 精白米	68	g		(黄) 精白米	75	g	
(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本		(黄) 麦	7	g		(赤) 牛乳	1	本	
(黄) ペンネ	6	g		(黄) きりたんぼ	35	g		(赤) 鶏つくね	33	g		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 鶏肉	23	g	
(黄) オリーブオイル	0.1	g		(緑) 人参	10	g		(緑) 人参	25	g		(赤) 豆腐	25	g		(赤) 揚げボール	15	g	
(赤) ショルダーベーコン	4	g		(赤) 鶏肉	9	g		(緑) 玉ねぎ	40	g		(緑) 白菜	20	g		(緑) 大根	55	g	
(赤) 鶏肉	14	g		(緑) ごぼう	10	g		(黄) じゃが芋	50	g		(緑) 大根	24	g		(緑) 人参	20	g	
白ワイン	0.5	g		(黄) 糸こんにゃく	10	g		(緑) (冷) むき枝豆	6	g		(緑) 人参	9	g		(黄) サイロこんにゃく	20	g	
(緑) しめじ	8	g		(緑) しいたけ(生)	4	g		(黄) 三温糖	1	g		(緑) 青ねぎ	3	g		(赤) キャロットミニがんと	12	g	
(緑) えのきたけ	7	g		(緑) 青ねぎ	4	g		みりん	0.5	g		(赤) 中辛みそ	7.3	g		濃口しょうゆ	2.8	g	
(黄) じゃが芋	35	g		(緑) 春菊	3	g		濃口しょうゆ	3.2	g		(赤) こうじみそ	1	g		淡口しょうゆ	2.8	g	
(緑) 玉ねぎ	35	g		濃口しょうゆ	4.5	g		淡口しょうゆ	2	g		煮干	0.6	g		(黄) 三温糖	2	g	
(緑) 人参	10	g		酒	1.8	g		削り節	2	g		(赤) 削り節	1.7	g		削り節	1.7	g	
(緑) (缶) クリームコーン	10	g		みりん	1.8	g		水	40	g		(黄) 白すりごま	0.5	g		水	40	g	
(緑) パセリ	0.5	g		塩	0.2	g		(緑) ほうれん草	10	g		水	100	g		(緑) キャベツ	40	g	
冷凍ブイヨン(特)	6	g		冷凍ブイヨン(特)	8	g		(緑) 緑豆もやし	30	g		(赤) かまぼこ	5	g		(緑) 人参	10	g	
塩	0.5	g		削り節	2	g		(緑) 人参	8	g		(赤) 冷凍液卵	20	g		淡口しょうゆ	1.4	g	
こしょう	0.03	g		(黄) でんぷん	0.5	g		(黄) 白すりごま	0.8	g		(緑) 干ししいたけ	0.35	g		濃口しょうゆ	1	g	
(赤) シュレッドチーズ	2	g		水	90	g		(黄) 白すりごま	0.8	g		(緑) 玉ねぎ	32	g		(黄) 三温糖	0.8	g	
(黄) 米粉	2.5	g		(赤) 粉付きハタハタ	2	尾		(黄) 三温糖	0.4	g		(緑) 青ねぎ	4	g		(緑) りんご1/6	1	コ	
(赤) 牛乳	25	g		(15g)				濃口しょうゆ	2.5	g		(緑) 人参	6	g					
(赤) 脱脂粉乳	1.8	g		(黄) 米油(揚げ油)	3	g		みりん	0.4	g		淡口しょうゆ	4	g					
(黄) バター	0.5	g										(黄) 三温糖	0.4	g					
(黄) 生クリーム	1	g										みりん	1	g					
水	25	g										削り節	0.9	g					
(緑) キャベツ	35	g										(黄) でんぷん	0.35	g					
(緑) 人参	10	g										水	30	g					
りんご酢	1.8	g										(赤) 油揚げ	8	g					
(黄) 三温糖	0.5	g										(黄) 三温糖	0.6	g					
塩	0.3	g										濃口しょうゆ	0.9	g					
こしょう	0.03	g										水	2.3	g					
(黄) 米油	1	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)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
	642	23.6	21.9		554	20	13.8		517	19.1	11.7		518	20.7	15.6		530	21.5	12.9

日本味めぐり・秋田県



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 よていこんだて表

NO 2

城陽市立学校給食センター 小学校

11月18日(月)				11月19日(火)				11月20日(水)				11月21日(木)				11月22日(金)			
国産小麦コッペパン 牛乳 ABCスープ ポークフランク ポイルキャベツ (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 厚揚げの中華煮(いか) 春雨サラダ				舞茸ごはん 牛乳 ためき汁 鶏肉の塩こうじ焼き				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 城陽市の大根・ 寺田いもを使用！			
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			
(黄) 国産小麦コッペパン 1 こ				(黄) 精白米 75 g				(黄) 精白米 75 g				(黄) 精白米 68 g				(黄) 精白米 75 g			
(赤) 牛乳 1 本				(赤) 牛乳 1 本				(赤) 牛乳 1 本				(赤) 舞茸ご飯の素 21.6 g				(赤) 牛乳 1 本			
(赤) ショルダーベーコン 10 g				(黄) 切り麩 2 g				(赤) 豚肉スライス 14 g				(赤) 牛乳 1 本				(赤) 豚肉スライス 24 g			
(黄) ABCマカロニ 5 g				(緑) 大根 33 g				(赤) (冷) 絹厚揚げ 50 g				(赤) 油揚げ 5 g				(赤) さつま揚げ 14 g			
(緑) 人参 10 g				(緑) えのきたけ 7 g				(緑) 玉ねぎ 60 g				(赤) 豆腐 20 g				(赤) (冷) 絹厚揚げ 24 g			
(緑) 玉ねぎ 40 g				(緑) 人参 10 g				(緑) 人参 15 g				(黄) 色紙切こんにゃく 15 g				(緑) 大根 70 g			
(緑) (冷) ホールコーン 10 g				(緑) 白菜 17 g				(赤) 切りいか 10 g				(緑) えのきたけ 8 g				(緑) 人参 25 g			
(緑) 白菜 15 g				(緑) 青ねぎ 3 g				(緑) チンゲンサイ 10 g				(緑) 玉ねぎ 20 g				(緑) (冷) 三度豆 5 g			
冷凍ブイヨン(特) 6 g				(赤) 中辛みそ 7 g				(緑) (冷) ホールコーン 7 g				(緑) 人参 10 g				濃口しょうゆ 4 g			
塩 0.4 g				(赤) こうじみそ 1.3 g				(緑) おろしにんにく 0.5 g				(緑) しょうが 0.8 g				淡口しょうゆ 1.7 g			
こしょう 0.02 g				削り節 2.5 g				(緑) しょうが 0.6 g				(緑) 青ねぎ 3 g				みりん 1 g			
淡口しょうゆ 2 g				水 95 g				(黄) 三温糖 0.35 g				濃口しょうゆ 2.3 g				(黄) 三温糖 1.5 g			
水 100 g				(赤) さば(一汐・40g) 1 こ				オイスターソース 1.2 g				淡口しょうゆ 3 g				水 40 g			
(赤) ポークフランク(50g) 1 本				(赤) 芽ひじき 2.4 g				塩 0.15 g				(黄) でんぷん 1.5 g				(黄) 城陽産さつまいも 1 こ			
(緑) キャベツ 30 g				(赤) 油揚げ 8 g				こしょう 0.02 g				だし昆布 1 g				コロッケ(50g)			
カレー粉 0.07 g				(緑) 人参 4 g				濃口しょうゆ 4.3 g				削り節 2 g				(黄) 米油(揚げ油) 6 g			
トマトケチャップ 4.8 g				濃口しょうゆ 2.4 g				(黄) でんぷん 1.4 g				水 95 g							
こしょう 0.01 g				(黄) 三温糖 1.6 g				水 29 g				(赤) 鶏もも皮つき(60g) 1 こ							
				煮干 0.4 g				(赤) ボンレスハムスライス 7 g				塩 0.1 g							
				水 8 g				(黄) 緑豆はるさめ 5 g				塩こうじ 5 g							
								(緑) キャベツ 15 g											
								(緑) 人参 5 g											
								(緑) きゅうり 10 g											
								(黄) 三温糖 1.8 g											
								酢 2.7 g											
								淡口しょうゆ 0.9 g											
								濃口しょうゆ 1.8 g											
								こしょう 0.02 g											
								(黄) ごま油 0.4 g											
栄養量				栄養量				栄養量				栄養量				栄養量			
エネルギー(和加リ-) 660				エネルギー(和加リ-) 592				エネルギー(和加リ-) 575				エネルギー(和加リ-) 564				エネルギー(和加リ-) 648			
たんぱく質(グラム) 26.8				たんぱく質(グラム) 22.9				たんぱく質(グラム) 24.7				たんぱく質(グラム) 24.9				たんぱく質(グラム) 23.7			
脂 肪(グラム) 28.6				脂 肪(グラム) 22.6				脂 肪(グラム) 16.7				脂 肪(グラム) 21.2				脂 肪(グラム) 21.3			
11月25日(月)				11月26日(火)				11月27日(水)				11月28日(木)				11月29日(金)			
食パン ジャム(いちご) ジャム(みかん) 牛乳 ミネストローネ かぼちゃサラダ				ごはん(減量) 牛乳 五目うどん ポテトとごぼうの甘辛炒め 新メニュー				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 城陽市のいちじくを使用！			
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			
(黄) 食パン 1 枚				(黄) 精白米 68 g				(黄) 精白米 75 g				(黄) 精白米 68 g				(黄) 精白米 75 g			
(黄) いちごジャム(15g) 1 こ				(赤) 牛乳 1 本				(赤) 牛乳 1 本				(黄) 麦 7 g				(赤) 牛乳 1 本			
(黄) みかんジャム(15g) 1 こ				(黄) (冷)うどん 47 g				(赤) 油揚げ 10 g				(赤) 牛乳 1 本				(赤) 豚肉スライス 11 g			
(赤) 牛乳 1 本				(赤) 鶏肉 10 g				(黄) じゃが芋 30 g				(赤) むきえび 10 g				(赤) 干しわかめ 0.8 g			
(赤) ショルダーベーコン 9 g				(赤) (冷)油揚げ 10 g				(緑) 玉ねぎ 25 g				(赤) 鶏つくね 20 g				(緑) 人参 12 g			
(緑) 人参 10 g				(緑) 玉ねぎ 10 g				(緑) 青ねぎ 4 g				(緑) 人参 10 g				(緑) 玉ねぎ 22 g			
(緑) 玉ねぎ 30 g				(緑) 人参 7 g				(赤) 中辛みそ 7 g				(緑) 玉ねぎ 30 g				(緑) 緑豆もやし 16 g			
(黄) じゃが芋 20 g				(緑) 青ねぎ 2 g				(赤) こうじみそ 1.3 g				(緑) しょうが 0.4 g				(緑) 青ねぎ 3 g			
(緑) セロリ 5 g				濃口しょうゆ 2.4 g				削り節 2.5 g				(緑) 青ねぎ 2 g				削り節 1 g			
(黄) マカロニ 5 g				淡口しょうゆ 4 g				水 105 g				濃口しょうゆ 4 g				冷凍ブイヨン(特) 5 g			
(赤) 大豆(ドライパック) 15 g				みりん 0.7 g				(赤) 鮭(一汐・40g) 1 切				塩 0.15 g				淡口しょうゆ 5 g			
(緑) おろしにんにく 0.5 g				(黄) 三温糖 0.4 g				(緑) 梅干(小梅) 1 こ				こしょう 0.02 g				水 110 g			
(緑) トマト水煮 10 g				(黄) でんぷん 0.5 g				(赤) 手巻きのり(4枚) 1 袋				冷凍ブイヨン(特) 6 g				(赤) 鶏肉 50 g			
トマトケチャップ 2 g				だし昆布 0.3 g								(黄) でんぷん 1 g				(黄) でんぷん 7.5 g			
冷凍ブイヨン(特) 6 g				削り節 2.5 g								水 100 g				(黄) 米油(揚げ油) 5 g			
塩 0.6 g				水 110 g												トマトケチャップ 2.5 g			
こしょう 0.01 g				(赤) 豚肉細切り 10 g												濃口しょうゆ 2 g			
(黄) 三温糖 0.2 g				(黄) ごま油 0.2 g												みりん 1 g			
水 90 g				(緑) 人参 12 g												酒 1 g			
(緑) かぼちゃ 26 g				(緑) ごぼう 15 g												酢 1 g			
(緑) 玉ねぎ 13 g				(黄) フレンチフライポテト 37 g												(緑) 冷凍いちじく 5 g			
(緑) 人参 5 g				(黄) 米油(揚げ油) 4 g												(黄) 三温糖 1 g			
(緑) (冷) ホールコーン 4 g				(緑) (冷) 三度豆 5 g															
(黄) ノンエッグマヨネーズ 5 g				(黄) 三温糖 1.2 g															
塩 0.07 g				みりん 1.2 g															
こしょう 0.02 g				濃口しょうゆ 4 g															
酢 0.5 g				水 8 g															
				(黄) 白いりごま 0.7 g															
♪セレクト給食♪ いちごジャム																			
エネルギー(和加リ-) 601				エネルギー(和加リ-) 600				エネルギー(和加リ-) 524				エネルギー(和加リ-) 534				エネルギー(和加リ-) 634			
たんぱく質(グラム) 21.8				たんぱく質(グラム) 21				たんぱく質(グラム) 26.4				たんぱく質(グラム) 24.3				たんぱく質(グラム) 24			
脂 肪(グラム) 19				脂 肪(グラム) 19.5				脂 肪(グラム) 14.3				脂 肪(グラム) 13.8				脂 肪(グラム) 24.3			
みかんジャム																			
栄養量				栄養量				栄養量				栄養量				栄養量			
エネルギー(和加リ-) 611				エネルギー(和加リ-) 600				エネルギー(和加リ-) 524				エネルギー(和加リ-) 534				エネルギー(和加リ-) 634			
たんぱく質(グラム) 21.7				たんぱく質(グラム) 21				たんぱく質(グラム) 26.4				たんぱく質(グラム) 24.3				たんぱく質(グラム) 24			
脂 肪(グラム) 19				脂 肪(グラム) 19.5				脂 肪(グラム) 14.3				脂 肪(グラム) 13.8				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。