



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

12月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
黒糖パン 牛乳 白菜のクリームスープ ごぼうサラダ 城陽市の白菜を使用！	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 あじフライ 梅おかかサラダ	ごはん 牛乳 マーボー大根 もやしのナムル	ごはん 牛乳 かす汁 にしんの有馬煮 うんしゅうみかん 城陽市の青ねぎ・大根を使用！	ごはん 牛乳 うすくず汁 鶏肉のみたらし焼き カレー和え NEW!
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) 黒糖パン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (赤) ショルダーベーコン 17 g (赤) 鶏肉 23 g (緑) 人参 17 g (緑) 玉ねぎ 42 g (緑) 白菜 60 g (赤) 牛乳 20 g (赤) 脱脂粉乳 2.2 g 塩 0.7 g こしょう 0.02 g 白ワイン 1.1 g (黄) 生クリーム 2.4 g 冷凍ブイヨン(チン) 6 g 水 60 g (緑) ごぼう 14 g (緑) キャベツ 20 g (緑) (冷) ホールコーン 6 g (赤) ツナ(ノンオイル) 11 g 淡口しょうゆ 0.3 g 塩 0.08 g こしょう 0.01 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 6 g (黄) 白すりごま 0.7 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 油揚げ 8 g (緑) 大根 18 g (緑) えのきたけ 8 g (緑) 人参 12 g (緑) 白菜 42 g (緑) 青ねぎ 6 g (赤) 中辛みそ 8.4 g (赤) こうじみそ 1.6 g 削り節 3 g 水 126 g (赤) あじフライ(50g) 1 こ (黄) 米油(揚げ油) 6 g (緑) キャベツ 31 g (緑) きゅうり 9 g (緑) 人参 6 g (赤) 鶏ささみ水煮 6 g (赤) 花かつお 1.1 g (黄) 三温糖 1.1 g 淡口しょうゆ 0.8 g (緑) 梅肉 1.5 g 城陽市の梅・白菜を使用！	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉ミンチ 20 g (緑) 大根 52 g (赤) (冷) 絹厚揚げ 46 g (緑) 人参 26 g (緑) 玉ねぎ 33 g (緑) たけのこ水煮 19.5 g (緑) (冷) グリンピース 5 g (緑) おろしにんにく 0.7 g トウバンジャン 0.1 g 酒 1.3 g 酒 1.3 g (赤) 赤みそ 6.5 g (黄) 三温糖 2.6 g 淡口しょうゆ 5.2 g オイスターソース 0.7 g 冷凍ブイヨン(チン) 6.5 g (黄) でんぷん 2 g 水 39 g (赤) ちくわ 10 g (緑) 緑豆もやし 39 g (緑) 人参 13 g 濃口しょうゆ 3 g みりん 0.5 g 酒 0.3 g (黄) 三温糖 0.5 g (黄) ごま油 0.7 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 油揚げ 8 g (赤) 豚肉スライス 12 g (緑) 人参 16 g (緑) 大根 30 g (黄) さつまいも 24 g (黄) 色紙切こんにゃく 10 g (緑) 青ねぎ 6 g (赤) 中辛みそ 8.9 g 酒かすペースト 8.4 g 削り節 3 g 水 108 g (赤) にしんの有馬煮(50g) 1 こ (緑) うんしゅうみかん 1 こ 冬が旬！ みかんを食べよう♪ みかんは、ビタミンCやカリウムが豊富です！手軽に食べられて、比較的保存もききます。果物は1日200g程度が目安です。みかんなら2個が目安ですよ！	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豆腐 30 g (緑) 人参 12 g (緑) えのきたけ 8 g (緑) しめじ 8 g (赤) かまぼこ 12 g (緑) 青ねぎ 6 g 淡口しょうゆ 7.2 g 塩 0.06 g みりん 0.6 g (黄) でんぷん 1.8 g 削り節 2.9 g だし昆布 0.7 g 水 132 g (赤) 鶏もも皮つき(70g) 1 こ 酒 1.4 g 塩 0.4 g こしょう 0.01 g (黄) 上白糖 2.9 g みりん 1.4 g 濃口しょうゆ 2.9 g 酒 0.7 g 水 13 g (緑) しょうが 1.2 g (黄) でんぷん 1.0 g (緑) キャベツ 26 g (緑) 緑豆もやし 13 g (緑) 人参 7 g (緑) きゅうり 7 g 淡口しょうゆ 2.6 g (黄) 三温糖 0.7 g カレー粉 0.13 g
栄養量 エネルギー(キロカロリー) 760 たんぱく質(グラム) 30.7 脂 肪(グラム) 27.3	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 707 たんぱく質(グラム) 27.3 脂 肪(グラム) 21.2	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 682 たんぱく質(グラム) 26.9 脂 肪(グラム) 18.7	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 737 たんぱく質(グラム) 27.8 脂 肪(グラム) 20	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 701 たんぱく質(グラム) 29.9 脂 肪(グラム) 20.3
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
ミルクパン 牛乳 チリコンカン れんこんとひじきのサラダ	ごはん 牛乳 冬野菜のみそ汁 鮭の野菜あんかけ 型抜きチーズ 城陽市の大根を使用！	ごはん 牛乳 赤こんにゃく入りおでん キャベツのおひたし 城陽市の大根を使用！	ごはん 牛乳 かきたま汁 さつまいもの とりそぼろあんかけ	麦ごはん 牛乳 玉ねぎとわかめのスープ ポーク焼き肉丼 NEW!
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) ミルクパン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (赤) ミックスビーンズ 20 g (赤) 豚肉スライス 20 g (黄) じゃが芋 46 g (緑) 人参 13 g (緑) 玉ねぎ 65 g (緑) トマト 5 g 濃口しょうゆ 6.8 g トマトケチャップ 12 g トマトピューレ 4 g (黄) 三温糖 0.7 g チリパウダー 0.03 g カレー粉 0.23 g 水 55 g (緑) れんこん 16 g (緑) 人参 8 g (赤) 芽ひじき 0.9 g (緑) (冷) ホールコーン 6 g (緑) みずな 4 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 5 g (黄) 白すりごま 0.8 g 濃口しょうゆ 0.8 g (黄) 三温糖 0.2 g 塩 0.02 g こしょう 0.01 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 油揚げ 12 g (黄) (冷) 里芋 丸 36 g (緑) 人参 12 g (緑) 大根 30 g (緑) 春菊 6 g (赤) 中辛みそ 8.4 g (赤) こうじみそ 1.6 g 煮干 3 g 水 114 g (赤) 粉付き鮭(50g) 1 こ (黄) 米油(揚げ油) 8 g (緑) 玉ねぎ 11 g (緑) 人参 6 g (緑) ピーマン 6 g (黄) 上白糖 2.8 g 濃口しょうゆ 2.5 g (黄) でんぷん 0.5 g 水 8 g (赤) 型抜きチーズ(15g) 1 こ 日本味めぐり・滋賀県	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 30 g (赤) 揚げボール 18 g (緑) 大根 66 g (緑) 人参 24 g (黄) 赤こんにゃく 24 g (赤) キャロットミニがんも 14 g 濃口しょうゆ 3.4 g 淡口しょうゆ 3.4 g (黄) 三温糖 2.4 g 削り節 2.0 g 水 48 g (緑) キャベツ 48 g (緑) 人参 12 g 淡口しょうゆ 1.7 g 濃口しょうゆ 1.2 g (黄) 三温糖 1.0 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豆腐 24 g (赤) 冷凍液卵 24 g (赤) 玉ねぎ 24 g (緑) 人参 12 g (緑) こまつな 12 g (緑) 青ねぎ 6 g 淡口しょうゆ 3 g 濃口しょうゆ 1.2 g 塩 0.2 g (黄) でんぷん 0.6 g 削り節 3 g 水 114 g (赤) 鶏肉ミンチ 18 g (黄) さつまいも 36 g (緑) 玉ねぎ 18 g (緑) (冷) 三度豆 4 g (黄) 三温糖 1.2 g 濃口しょうゆ 1.7 g 淡口しょうゆ 1.2 g みりん 1.0 g カレー粉 0.07 g 削り節 0.8 g (黄) でんぷん 0.4 g 水 17 g	(黄) 精白米 90 g (黄) 麦 10 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 18 g (赤) 干しわかめ 1.0 g (緑) 玉ねぎ 48 g (緑) 人参 10 g (緑) 青ねぎ 6 g 冷凍ブイヨン(チン) 7 g 淡口しょうゆ 6 g こしょう 0.02 g 酢 0.6 g 水 132 g (赤) 豚肉厚めスライス 59 g (緑) 玉ねぎ 46 g (緑) 人参 13 g (緑) にら 7 g (緑) おろしにんにく 0.3 g 濃口しょうゆ 6.1 g (黄) 三温糖 2.3 g 酒 1.3 g こしょう 0.03 g (黄) ごま油 0.26 g (黄) でんぷん 1.0 g 水 26 g
栄養量 エネルギー(キロカロリー) 729 たんぱく質(グラム) 26.7 脂 肪(グラム) 21.3	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 784 たんぱく質(グラム) 33.4 脂 肪(グラム) 27.3	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 626 たんぱく質(グラム) 25.4 脂 肪(グラム) 14	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 633 たんぱく質(グラム) 22.4 脂 肪(グラム) 14.7	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 659 たんぱく質(グラム) 31.8 脂 肪(グラム) 16.2

精白米は城陽産・山城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♪

12月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

12月16日(月)				12月17日(火)				12月18日(水)				12月19日(木)				12月20日(金)			
バーガーパン 牛乳 オニオンスープ 焼きキャベツメンチカツ ポイルキャベツ (ケチャップ味)				ごはん 牛乳 豚汁 高野豆腐の卵とじ 城陽市の大根を使用！				青しそごはん(減量) 牛乳 ほうとう 鯖の幽庵だれ 日本味めぐり・山梨県				ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツミックス (ゼリー) カラフルver.				キャロットピラフ 牛乳 野菜スープ ローストチキン クリスマスデザート 城陽市のにんじんを使用！			
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)	バーガーパン	1	こ	(黄)	精白米	100	g	(黄)	精白米	90	g	(黄)	アルファ化米	85	g	(黄)	精白米	90	g
(赤)	牛乳	1	本	(赤)	牛乳	1	本	(赤)	青しそごはんの素	1.7	g	(赤)	牛乳	1	本	(赤)	キャロットピラフの素	29	g
(緑)	玉ねぎ	63	g	(赤)	豚肉スライス	25	g	(赤)	牛乳	1	本	(赤)	豚肉スライス	38	g	(赤)	牛乳	1	本
(赤)	ショルダーベーコン	13	g	(赤)	油揚げ	10	g	(黄)	ほうとう	56	g	塩	0.06	g	(赤)	ショルダーベーコン	18	g	
(緑)	人参	15	g	(緑)	大根	25	g	(赤)	豚肉スライス	24	g	こしょう	0.01	g	(緑)	玉ねぎ	42	g	
(緑)	(冷)ホールコーン	8	g	(緑)	人参	13	g	(赤)	かぼちゃ	24	g	カレー粉	0.19	g	(黄)	じゃが芋	30	g	
(緑)	パセリ	0.6	g	(緑)	ごぼう	13	g	(緑)	玉ねぎ	24	g	ローレル	0.04	g	(緑)	人参	12	g	
	冷凍ブイヨン(特)	8	g	(黄)	色紙切こんにゃく	13	g	(緑)	しめじ	6	g	(緑)	セロリ	6	g	(緑)	みずな	5	g
	淡口しょうゆ	4.1	g	(緑)	青ねぎ	5	g	(緑)	青ねぎ	6	g	(緑)	しょうが	0.6	g		冷凍ブイヨン(特)	7	g
	塩	0.3	g	(赤)	中辛みそ	8.8	g		淡口しょうゆ	2.4	g	(緑)	おろしにんにく	0.4	g		淡口しょうゆ	3.6	g
	こしょう	0.03	g	(赤)	こうじみそ	1.6	g	(赤)	中辛みそ	7.2	g	(緑)	人参	25	g		塩	0.18	g
	水	138	g		削り節	3	g		みりん	0.7	g	(黄)	じゃが芋	50	g		こしょう	0.02	g
(赤)	FMキャベツ メンチカツ(70g)	1	こ		水	125	g		削り節	3	g	(緑)	玉ねぎ	50	g		ガーリック	0.02	g
				(赤)	鶏肉	13	g		水	102	g		アレルゲンフリーカレーフレーク	19	g		水	120	g
(緑)	キャベツ	38	g	(赤)	高野豆腐 1/20	2.6	g	(赤)	粉付き鯖(60g)	1	切		トマトケチャップ	1.3	g	(赤)	鶏もも皮つき(70g)	1	こ
	カレー粉	0.09	g	(緑)	玉ねぎ	26	g	(黄)	米油(揚げ油)	6	g		ガラムマサラ	0.03	g		濃口しょうゆ	2	g
	トマトケチャップ	5	g	(黄)	じゃが芋	26	g		みりん	1.2	g		ウスターソース	1.4	g		酒	1	g
	こしょう	0.01	g	(緑)	人参	7	g	(黄)	三温糖	1.2	g		水	106	g	(黄)	はちみつ	0.6	g
城陽市のキャベツを使用！ セルフバーガー給食です！ 手をきれいに洗うのを忘れずに☆ 				(緑)	(冷)三度豆	4	g		酒	1	g	(黄)	ダイスイゼリー	16	g		トマトケチャップ	0.6	g
				(赤)	冷凍液卵	13	g		濃口しょうゆ	2.6	g	(黄)	(シャインマスカット) ダイスイゼリー (あまおう)	16	g		おろしにんにく	0.12	g
					削り節	0.9	g	(緑)	ユズ果汁	0.4	g					(緑)	しょうが	0.24	g
					淡口しょうゆ	4	g	(黄)	でんぷん	0.5	g					(緑)	こしょう	0.01	g
				(黄)	三温糖	1.7	g		水	9.6	g	城陽市の青ねぎを使用！ 				(緑)	黄桃缶	21	g
	酒	0.8	g					(緑)	みかん缶	26	g								
	みりん	0.8	g	(黄)	でんぷん	0.4	g												
	水	33	g		水	33	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)
	772	30.5	28.7		673	29	18.3		788	33.9	23.6		742	21.8	18.7		760	30.1	25

精白米は城陽産・山城産ヒノヒカリを使用しています。



冬休みの食生活~10のポイント



た ベすぎに気を
つけよう

の み物は甘くない
ものを選ぼう

し っかり手を洗って
から食事をしよう

い ち日3食、
規則正しく食べよう

ふ ゆが旬の
食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで
食べよう

や さいを
たっぷり食べよう

す すんで、おうちの人
のお手伝いを
しよう

み んなで食卓を囲む
機会をつくろう

を (お) やつは時間と
量を決めてとろう

一以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
すごしてください。

ふゆやさい さんじょう
冬野菜レンジャー参上



おいしい冬野菜を
たくさん食べましょう♪



長い2学期を無事に終わられそうでホッ
としています。冬休みの間、給食センター
では清掃作業や3学期に向けての打ち合わ
せなどを行い、新年にむけて準備をしてい
きます。
年末年始は楽しいイベ
ントがもりだくさん。
体調を崩さないように
規則正しい生活を心がけ、
楽しくすごしてくださ

