



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



1月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

1月10日(金)				1月14日(火)				1月15日(水)				1月16日(木)				1月17日(金)							
ごはん(減量) 牛乳 ぞうに ぶりの照り焼き 紅白なます				ごはん 牛乳 ポークカレー 海と畑のサラダ				きなこ揚げパン 牛乳 ラビオリのトマト煮 シャキシャキツナサラダ				ごはん 牛乳 中華スープ 家常豆腐				ごはん 牛乳 かぶのみそ汁 ほっけの塩焼き 白菜のおひたし							
お正月献立																							
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	90	g		(黄) 精白米	100	g		(黄) 小型パン	1	こ		(黄) 精白米	100	g		(黄) 精白米	100	g					
(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本		(赤) きな粉	6	g		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本					
(赤) 油揚げ	8	g		(赤) 豚肉スライス	36	g		(黄) 三温糖	6	g		(赤) 鶏肉	24	g		(赤) 油揚げ	8	g					
(黄) 煮込み餅	34	g		塩	0.06	g		焼き塩	0.03	g		(緑) 玉ねぎ	24	g		(緑) かぶ	36	g					
(黄) 里芋	24	g		こしょう	0.01	g		(黄) 米油(揚げ油)	6	g		(緑) 人参	12	g		(緑) えのきたけ	8	g					
(緑) 大根	24	g		カレー粉	0.2	g		(赤) 牛乳	1	本		(緑) 緑豆もやし	18	g		(緑) 人参	12	g					
(緑) 金時人参	10	g		ローレル	0.04	g		(赤) 鶏肉	26	g		(緑) 干ししいたけ	0.6	g		(緑) キャベツ	24	g					
(緑) みずな	6	g		(緑) セロリ	6	g		(赤) ショルダーベーコン	16	g		(緑) チンゲンサイ	18	g		(緑) 青ねぎ	6	g					
(赤) 白みそ	13	g		(緑) しょうが	0.6	g		(緑) 玉ねぎ	52	g		塩	0.4	g		(赤) 中辛みそ	8	g					
(赤) 中辛みそ	2	g		(緑) おろしにんにく	0.4	g		(緑) 人参	20	g		こしょう	0.02	g		(赤) こうじみそ	2	g					
削り節	2	g		(緑) 人参	24	g		(黄) ラビオリ	33	g		淡口しょうゆ	5	g		削り節	3	g					
だし昆布	0.6	g		(黄) じゃが芋	48	g		(緑) パセリ	0.1	g		(黄) ごま油	0.2	g		水	120	g					
水	102	g		(緑) 玉ねぎ	48	g		(緑) トマト水煮	16	g		冷凍ブイヨン(ｷﾝ)	7	g		(赤) ほっけ(一汐・60g)	1	切					
(赤) ぶり(一汐・50g)	1	切		アレルギーフリーカレーフレーク	19	g		トマトケチャップ	10	g		水	114	g		(緑) 白菜	48	g					
(黄) 三温糖	0.9	g		トマトケチャップ	1.2	g		トマトピューレ	7	g		(赤) (冷) 絹厚揚げ	39	g		(緑) 人参	8	g					
みりん	1.8	g		ガラムマサラ	0.02	g		(黄) 小麦粉	1.2	g		(赤) 豚肉スライス	23	g		(黄) 三温糖	0.4	g					
濃口しょうゆ	2.2	g		ウスターソース	1.3	g		ウスターソース	1.6	g		(緑) 玉ねぎ	23	g		濃口しょうゆ	2.8	g					
(黄) でんぶん	0.4	g		水	102	g		冷凍ブイヨン(ｷﾝ)	8	g		(緑) 人参	13	g		ブチドリップ	0.2	g					
水	10	g		(赤) ツナ(ノンオイル)	11	g		こしょう	0.03	g		(緑) おろしにんにく	0.3	g		城陽市の青ねぎ・白菜を使用！							
(緑) 大根	30	g		(赤) 大豆(ドライパック)	9	g		水	65	g		(緑) 山城産たけのこ	17	g									
(緑) 金時人参	8	g		(緑) キャベツ	18	g		(赤) ツナ(ノンオイル)	15	g		(赤) 赤みそ	3	g									
(黄) 白いりごま	1	g		(緑) きゅうり	5	g		(緑) 人参	4	g		(黄) 三温糖	1.3	g									
(黄) 白すりごま	1	g		(緑) 人参	6	g		(緑) 玉ねぎ	8	g		オイスターソース	1.2	g		和食を楽しむ献立							
酢	2	g		(緑) (冷) ホールコーン	6	g		(緑) みずな	9	g		トウバンジャン	0.09	g									
(黄) 上白糖	1.3	g		濃口しょうゆ	1.8	g		(緑) キャベツ	30	g		濃口しょうゆ	2.5	g									
淡口しょうゆ	0.5	g		酢	1.5	g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	7	g		(黄) でんぶん	0.9	g									
塩	0.2	g		(黄) 三温糖	1.1	g		塩	0.1	g		水	7	g									
城陽市の大根を使用！				(黄) 米油	0.3	g		こしょう	0.01	g													
				(黄) 白いりごま	0.3	g																	
栄養量	エネルギー (ｷｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪 (ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー (ｷｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪 (ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー (ｷｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪 (ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー (ｷｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪 (ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー (ｷｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪 (ｸﾞﾗﾑ)				
	752	29	22.1		732	26.7	20.2		781	33.8	30.1		652	30.3	17.3		648	30.1	18.1				
1月20日(月)				1月21日(火)				1月22日(水)				1月23日(木)				1月24日(金)							
味付けパン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー ハンバーグトマトソースがけ				ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 衣笠丼				ごはん 牛乳 かす汁 わかさぎの南蛮漬け さわやか！！そうかい！ うめゼリー (城陽産梅ゼリー)				ごはん 牛乳 わかめと卵のスープ チャプチェ				ごはん 牛乳 ごま豆乳なべ 小松菜のおかかマヨサラダ							
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					
(黄) 味付けパン	1	こ		(黄) 精白米	100	g		(黄) 精白米	100	g		(黄) 精白米	100	g		(黄) 精白米	100	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) 鶏肉	24	g		(赤) 豆腐	36	g		(赤) 油揚げ	8	g		(赤) 鶏肉	18	g		(赤) 鶏肉	24	g					
(黄) じゃが芋	24	g		(緑) 玉ねぎ	18	g		(赤) 豚肉スライス	12	g		(赤) 冷凍液卵	18	g		(赤) (冷) 絹厚揚げ	36	g					
(緑) 玉ねぎ	36	g		(緑) 白菜	18	g		(緑) 人参	16	g		(赤) 干しわかめ	1	g		(緑) 白菜	48	g					
(緑) 人参	24	g		(緑) 人参	10	g		(緑) 大根	30	g		(緑) 人参	12	g		(緑) 人参	18	g					
(緑) かぶ	30	g		(緑) みずな	6	g		(黄) (冷) 里芋 乱切り	24	g		(緑) 玉ねぎ	24	g		(緑) 青ねぎ	12	g					
(緑) ブロッコリー	14	g		(赤) 干しわかめ	0.5	g		(黄) 色紙切こんにゃく	10	g		(緑) 青ねぎ	6	g		(緑) みずな	6	g					
(黄) 小麦粉	6	g		(赤) 中辛みそ	8	g		(緑) 青ねぎ	6	g		削り節	1	g		(黄) マロニー	2	g					
(黄) バター	6	g		(赤) こうじみそ	2	g		(赤) 中辛みそ	9	g		冷凍ブイヨン(ｷﾝ)	8	g		(黄) 白すりごま	0.6	g					
(赤) 脱脂粉乳	4	g		削り節	3	g		酒かすペースト	8	g		淡口しょうゆ	6	g		(黄) 練りごま	1.2	g					
塩	0.7	g		水	120	g		削り節	3	g		水	132	g		(赤) 赤みそ	3.6	g					
こしょう	0.02	g		(赤) 冷凍液卵	26	g		水	108	g		(黄) でんぶん	0.6	g		淡口しょうゆ	1.2	g					
水	84	g		(赤) 油揚げ	26	g		(赤) 粉付わかさぎ	42	g		(赤) 牛肉スライス	24	g		濃口しょうゆ	1.2	g					
(赤) ハンバーグ(80g)	1	こ		(緑) 玉ねぎ	47	g		(黄) 米油(揚げ油)	8	g		(緑) しょうが	0.6	g		みりん	2.4	g					
(緑) マッシュルーム	4	g		(緑) 人参	13	g		(緑) 人参	7	g		(緑) おろしにんにく	0.2	g		酒	1.2	g					
(緑) 玉ねぎ	7	g		(緑) 青ねぎ	5	g		(緑) 玉ねぎ	7	g		(黄) 三温糖	2.0	g		塩	0.1	g					
(緑) トマト水煮	16	g		(緑) しょうが	0.4	g		(黄) 三温糖	2.1	g		濃口しょうゆ	2.4	g		(赤) 豆乳	36	g					
(緑) おろしにんにく	0.08	g		(黄) 三温糖	1.1	g		濃口しょうゆ	4.2	g		(緑) 山城産たけのこ	8	g		削り節	1	g					
(黄) オリーブオイル	0.2	g		みりん	1.3	g		りんご酢	4.2	g		(緑) 人参	6	g		水	36	g					
トマトケチャップ	3	g		酒	1.1	g		一味唐辛子	0.01	g		(緑) こまつな	18	g		(緑) こまつな	17	g					
(黄) 三温糖	0.4	g		濃口しょうゆ	3.3	g		(黄) 城陽産梅ゼリー (60g)	1	こ		(黄) 緑豆はるさめ	6	g		(緑) 人参	12	g					
ウスターソース	0.5	g		塩	0.4	g		城陽市の梅・大根を使用！				(黄) ごま油	0.1	g		(緑) 緑豆もやし	27	g					
赤ワイン	0.6	g		(黄) でんぶん	0.4	g						(黄) 白いりごま	1.2	g		(赤) 花かつお	0.5	g					
冷凍ブイヨン(ｷﾝ)	0.6	g		削り節	1	g						トウバンジャン	0.12	g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	4.4	g					
塩	0.1	g		水	26	g						酒	0.6	g		淡口しょうゆ	2.1	g					
こしょう	0.01	g		城陽市の青ねぎ・白菜を使用！				城陽市の梅・大根を使用！				(黄) ごま油	0.4	g		城陽市の白菜を使用！							
栄養量																							
エネルギー (ｷｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪 (ｸﾞﾗﾑ)																					
936	35.7	37.9																					
695	27.4	22.9																					
栄養量	エネルギー (ｷｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪 (ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー (ｷｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪 (ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー (ｷｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪 (ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー (ｷｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪 (ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー (ｷｶﾛﾘｰ)	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪 (ｸﾞﾗﾑ)				
	755	26.2	22.9		755	26.2	22.9		636	26.4	15.9		657	25.8	18.9								

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♪



1月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
コッペパン 牛乳 とり野菜汁 塩焼きそば NEW!	麦ごはん 牛乳 打ち豆豚汁 ソースチキンカツ丼 ポイルキャベツ (マヨネーズ味) NEW! 城陽市のキャベツ・白菜を使用!	ごはん 牛乳 こんこん汁 ぶり大根 プリン (卵乳不使用) NEW! 城陽市の青ねぎ・大根を使用!	ごはん 牛乳 鶏汁 黒豚入りコロッケ 切り干し大根のハリハリ和え NEW! 城陽市の白菜を使用!	ごはん 牛乳 めった汁 さばの色付け うんしゅうみかん 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) コッペパン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 16 g (赤) 油揚げ 24 g (緑) 玉ねぎ 30 g (緑) 人参 6 g (緑) 青ねぎ 6 g (赤) 中辛みそ 9 g (黄) コチュジャン 0.7 g (黄) 三温糖 0.1 g こしょう 0.02 g 削り節 3 g 水 126 g (黄) カット調理用麺 26 g (赤) 豚肉スライス 20 g (緑) キャベツ 20 g (緑) 緑豆もやし 13 g (緑) 人参 7 g (緑) 青ねぎ 4 g 冷凍ブイヨン(チン) 3 g 濃口しょうゆ 1.3 g 塩 0.5 g	(黄) 精白米 90 g (黄) 麦 10 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 18 g (赤) 打ち豆(大豆) 5 g (緑) 大根 24 g (緑) 人参 8 g (緑) 白菜 24 g (緑) ごぼう 8 g (緑) 青ねぎ 5 g (緑) しょうが 0.6 g (赤) 中辛みそ 8 g (赤) こうじみそ 1 g 煮干 4 g 水 114 g (赤) チキンカツ(60g) 1 こ (黄) 米油(揚げ油) 6 g トマトケチャップ 7 g トマトピューレ 4 g とんかつソース 2.9 g ウスターソース 1 g (黄) 三温糖 1 g (緑) キャベツ 35 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 5 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 19 g (赤) 油揚げ 13 g (緑) 人参 19 g (緑) れんこん 13 g 酢 0.4 g (緑) ごぼう 13 g (黄) (冷)里芋 乱切り 19 g (緑) しいたけ(生) 6 g (緑) しょうが 0.3 g (緑) 青ねぎ 6 g 淡口しょうゆ 6.3 g 冷凍ブイヨン(チン) 6.3 g 塩 0.1 g 水 125 g (赤) 粉付ぶり(角切り) 50 g (黄) 米油(揚げ油) 6 g (緑) 大根 50 g (緑) 人参 13 g (緑) 青ねぎ 6 g (緑) しょうが 1.3 g (黄) 三温糖 2.5 g 濃口しょうゆ 3.8 g 酒 0.6 g 水 38 g (黄) プリン(卵乳不使用) 1 こ (40g)	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 25 g (赤) 焼き豆腐 19 g (緑) ごぼう 10 g (黄) 色紙切こんにゃく 10 g (緑) 玉ねぎ 13 g (緑) 人参 6 g (緑) 青ねぎ 5 g 塩 0.1 g 淡口しょうゆ 6.3 g だし昆布 0.9 g 削り節 2 g 水 144 g (黄) 黒豚入りポテトコロッケ (40g) 1 こ (黄) 米油(揚げ油) 6 g (緑) 切り干し大根 3 g (赤) ボンレスハムスライス 13 g (緑) 白菜 13 g (緑) きゅうり 13 g (緑) 人参 7 g 淡口しょうゆ 3.3 g 酢 1.6 g (黄) ごま油 1.3 g (黄) 三温糖 1.3 g ブチドリップ 0.2 g (黄) 白いりごま 1 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 19 g (黄) 突きこんにゃく 13 g (黄) さつまいも 44 g (緑) 玉ねぎ 19 g (緑) 人参 13 g (緑) 青ねぎ 6 g (赤) 中辛みそ 9 g (赤) こうじみそ 2 g 削り節 3 g 水 125 g (赤) さば(一汐・60g) 1 切 (黄) 三温糖 1.8 g 濃口しょうゆ 2.4 g みりん 1.2 g 酒 3 g (緑) しょうが 1.2 g 水 6 g (黄) でんぷん 0.6 g (緑) うんしゅうみかん 1 こ
北陸4県味めぐり ～石川県～	北陸4県味めぐり ～福井県～	北陸4県味めぐり ～富山県～	北陸4県味めぐり ～新潟県～	北陸4県味めぐり ～石川県～
栄養量 エネルギー(キロカロリー) 742 たんぱく質(グラム) 34.1 脂 肪(グラム) 27.7	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 772 たんぱく質(グラム) 33.5 脂 肪(グラム) 23.6	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 868 たんぱく質(グラム) 33 脂 肪(グラム) 32	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 697 たんぱく質(グラム) 25.7 脂 肪(グラム) 20.2	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 829 たんぱく質(グラム) 29.8 脂 肪(グラム) 27.4

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

給食週間 1月27日(月)～1月31日(金)

テーマ「北陸4県味めぐり～能登半島地震から1年～」

令和6年度を通して、「日本味めぐり」をテーマに、日本各地の食文化を楽しむ献立を月に1回程度実施しています。今月は全国学校給食週間ということで、約1年前に発生した能登半島地震で被災された地域への応援の気持ちを込めて、「北陸4県味めぐり～能登半島地震から1年～」を実施します。その地域を知り、災害があったことを心におき、自分たちに何ができるか考えるきっかけにしましょう。私たちが住んでいる地域にも、いつ地震が起こるか分かりません。いざという時の行動などを知っておくことも大切です。

石川県

<とり野菜汁>

石川県では米みそに、調味料や香辛料などを混ぜ合わせた調味みそを使った鍋が江戸時代から食べられていました。野菜や栄養をとるという意味で“とり”野菜と名付けられました。

<塩焼きそば>

小松市のソウルフードで、中国の炒めそば「チャーメン」をヒントに誕生しました。小松市では、地元の製麺所と共同開発した太麺が使われています。

石川県

<めった汁>

豚汁とよく似た料理ですが、さつまいもが入っているのが特徴です。名前の由来は「やたらめったら具を入れる」が由来と言われています。たくさんの具材が入るようになったのは、農家が大量にとれた野菜を使うためだそうです。

<さばの色付け>

焼いた魚に甘辛いタレをたっぷりかけた料理です。魚の鮮度が落ちやすい夏でも、魚をおいしく食べる工夫として誕生しました。

福井県

<打ち豆豚汁>

大豆を石臼の上でつぶし、乾燥させたものを古くから大豆の保存食として、福井県では使用していました。色々な食材と合わせやすいのが特徴です。豚汁に入れて登場します!

<ソースチキンカツ丼>

老舗洋食店が発祥の料理です。ドイツ仕込みのウスターソースを日本人に合うように改良して、うみだされました。ご飯にのせていただきます!



兼六園



輪島塗



新潟県

<鶏汁>

佐渡島にある国中平野の町の郷土料理でお祭りの時に各家庭で必ず作られています。鶏肉、焼き豆腐、こんにゃくとシンプルな具材の汁物です。

<切干大根のハリハリ和え>

雪の多い新潟県では、切干大根をしょうゆ漬けにしたものを冬を越す保存食として作っていました。給食では、切干大根とハム、白菜などの野菜と和えました。

富山県

<こんこん汁>

富山県の学校給食でも提供されている根菜たっぷりの汁物です。根菜類には、お腹の調子を整える食物繊維がたっぷりです。

<ぶり大根>

晩秋から初冬にかけて嵐になる日を富山県では、「ぶり起こし」と呼び、富山湾のぶり漁が最盛期を迎えます。この時期にとれるぶりは特に脂がのっていて、身が締まっているのが特徴です。体を芯から温めてくれる料理です。



トキ



チューリップ

恐竜