城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

４月　予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター　　中学校

4月11日(金)

ごはん
赤しそふりかけ
牛乳
肉じゃが
土佐和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
赤しそふりかけ（0.8ｇ）	1 本
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 牛肉スライス	39 g
(黄) じゃが芋	78 g
(緑) 玉ねぎ	78 g
(黄) 突きこんにゃく	39 g
(緑) 人参	26 g
(緑) （冷）三度豆	7 g
(黄) 三温糖	3.1 g
濃口しょうゆ	5.6 g
淡口しょうゆ	2.1 g
酒	1 g
水	39 g
(緑) こまつな	13 g
(緑) キャベツ	33 g
(緑) 人参	7 g
(赤) 花かつお	1 g
(黄) 三温糖	0.7 g
濃口しょうゆ	2.5 g

栄養量	エネルギー(ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪(ｸﾞﾗﾑ)
	667	25.3	14.3

4月14日(月)

味付けパン
牛乳
春キャベツのクリーム煮
切干大根ときゅうりのマリネ

食品名	1人分量
(黄) 味付けパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	31 g
(緑) 人参	21 g
(緑) 玉ねぎ	50 g
(緑) キャベツ	44 g
(黄) じゃが芋	31 g
(緑) (冷)ホールコーン	9 g
(黄) バター	4 g
(黄) 小麦粉(焙煎)	4 g
(赤) 脱脂粉乳	4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.03 g
白ワイン	1.3 g
(黄) 生クリーム	3.8 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
水	50 g
(赤) ボンレスハムスライス	10 g
(緑) 切り干し大根	2 g
(緑) きゅうり	13 g
(緑) キャベツ	13 g
酢	1.6 g
レモン汁	0.7 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
(黄) 三温糖	0.8 g
淡口しょうゆ	2 g
(黄) オリーブオイル	1.3 g

栄養量	エネルギー(ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪(ｸﾞﾗﾑ)
	817	30	29.9

4月15日(火)

ごはん
牛乳
ポークカレー
フルーツミックス（ゼリー）

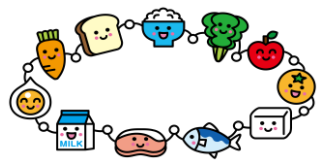
食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	38 g
塩	0.06 g
こしょう	0.01 g
カレー粉	0.2 g
ローレル	0.04 g
(緑) セロリ	6 g
(緑) しょうが	0.6 g
(緑) おろしにんにく	0.4 g
(緑) 人参	25 g
(黄) じゃが芋	50 g
(緑) 玉ねぎ	50 g
アレルゲンフリーカレーフレーク	19 g
トマトケチャップ	1.3 g
ガラムマサラ	0.03 g
ウスターソース	1.4 g
水	106 g
(黄) カットゼリー（ぶどう）	13 g
(黄) カットゼリー（りんご）	13 g
(緑) 黄桃缶	26 g
(緑) みかん缶	26 g

栄養量	エネルギー(ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪(ｸﾞﾗﾑ)
	750	23.2	19

4月16日(水)

ごはん
牛乳
じゃがいものみそ汁
鶏肉のみたらし焼き

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	12 g
(黄) じゃが芋	36 g
(緑) 玉ねぎ	30 g
(緑) 青ねぎ	6 g
(赤) 中辛みそ	8 g
(赤) こうじみそ	2 g
削り節	3 g
水	126 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 g



栄養量	エネルギー(ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪(ｸﾞﾗﾑ)
	727	29.6	23.3

4月17日(木)

ごはん
牛乳
からいも汁
春雨のしょうゆ炒め

NEW!

城陽市のキャベツを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	18 g
(黄) さつまいも	36 g
(緑) キャベツ	18 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 青ねぎ	6 g
(赤) 中辛みそ	8 g
(赤) こうじみそ	2 g
煮干	3 g
水	120 g
(黄) 緑豆はるさめ	6 g
(赤) 豚肉スライス	25 g
(黄) 米油	0.5 g
(緑) キャベツ	19 g
(緑) 玉ねぎ	13 g
(緑) 人参	6 g
(緑) （冷）三度豆	6 g
濃口しょうゆ	3 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g

栄養量	エネルギー(ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪(ｸﾞﾗﾑ)
	698	26.4	19

4月18日(金)

ごはん
牛乳
うすくず汁
さばのみそ煮
白菜のあっさり漬け

食品名	1人分量
(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) さばのみそ煮（70g）	1 こ
(緑) 白菜	34 g
(緑) 人参	9 g
(赤) 塩昆布	1.6 g
みりん	0.8 g
淡口しょうゆ	0.6 g

和食を楽しむ献立

栄養量	エネルギー(ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪(ｸﾞﾗﾑ)
	716	30	21.6

4月21日(月)

きなこ揚げパン
牛乳
ラビオリのトマト煮
春キャベツとツナのサラダ

食品名	1人分量
(黄) 小型パン	1 こ
(赤) きな粉	6 g
(黄) 三温糖	6 g
焼き塩	0.03 g
(黄) 米油（揚げ油）	6 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	26 g
(赤) ショルダーベーコン	16 g
(緑) 玉ねぎ	52 g
(緑) 人参	20 g
(黄) ラビオリ	33 g
(緑) パセリ	0.7 g
(緑) トマト水煮	16 g
トマトケチャップ	10 g
トマトピューレ	7 g
(黄) 小麦粉	1.2 g
ウスターソース	1.6 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
こしょう	0.03 g
水	65 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g
(緑) キャベツ	32 g
(緑) (冷)ホールコーン	12 g
(緑) 人参	8 g
こしょう	0.01 g
酢	2.4 g
塩	0.4 g
(黄) 三温糖	0.2 g
(黄) オリーブオイル	0.6 g

栄養量	エネルギー(ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪(ｸﾞﾗﾑ)
	750	32.9	26.4

4月22日(火)

ごはん
牛乳
若竹汁
鰆の西京みそ焼き
桜もち

NEW!

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 干しわかめ	0.6 g
(緑) 山城産たけのこ	24 g
(赤) 豆腐	24 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 干ししいたけ	0.8 g
(緑) 玉ねぎ	24 g
(緑) 青ねぎ	6 g
淡口しょうゆ	3 g
濃口しょうゆ	2.4 g
削り節	3 g
水	120 g
(赤) 鰆 無塩(50ｇ)	1 切
(赤) 白みそ	2.4 g
(赤) 中辛みそ	2.4 g
(黄) 三温糖	1.7 g
酒	3.6 g
みりん	1.2 g
水	4 g
(黄) 桜もち(45g)	1 こ

京都味めぐり

栄養量	エネルギー(ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪(ｸﾞﾗﾑ)
	738	28.7	15.4

©京都府 まゆまろ 240036

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♪

4月　予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター　　中学校

4月23日（水）

ごはん
牛乳　NEW!
たぬき汁
鶏肉のごま唐揚げ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	6 g
(黄) 色紙切こんにゃく	18 g
(緑) えのきたけ	10 g
(緑) 玉ねぎ	30 g
(緑) 人参	12 g
(緑) ごぼう	12 g
(緑) しょうが	1.2 g
(緑) 青ねぎ	6 g
濃口しょうゆ	3.1 g
淡口しょうゆ	3.1 g
(黄) でんぷん	1.8 g
だし昆布	1 g
削り節	2 g
水	120 g
(赤) 鶏肉	70 g
塩	0.3 g
酒	2.8 g
練りマスタード	0.4 g
(黄) 白いりごま	1.4 g
濃口しょうゆ	2.1 g
(黄) でんぷん	9.8 g
(黄) 米油（揚げ油）	7 g

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	815	28.3	32.1

4月24日（木）

麦ごはん
牛乳
マーボー豆腐丼
もやしのナムル

食品名	1人分量
(黄) 精白米	90 g
(黄) 麦	10 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豆腐	96 g
(赤) 牛肉ミンチ	18 g
(赤) 豚肉ミンチ	14 g
(緑) しょうが	1.1 g
(緑) おろしにんにく	0.4 g
(緑) 玉ねぎ	66 g
(緑) 人参	14 g
(緑) 青ねぎ	6 g
(赤) 赤みそ	10 g
(黄) 三温糖	0.2 g
濃口しょうゆ	5.2 g
みりん	2.5 g
トウバンジャン	0.2 g
(黄) 米油	0.6 g
(黄) でんぷん	2.3 g
水	54 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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	716	30.2	22

4月25日（金）

たけのこごはん
牛乳
切干大根のみそ汁
小松菜とコーンの変わり和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	90 g
たけのこごはんの素	25.7 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	14 g
(緑) 切り干し大根	4 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	24 g
(赤) （冷）油揚げ	12 g
(緑) えのきたけ	6 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	8 g
(赤) こうじみそ	2 g
削り節	3 g
水	120 g
(緑) こまつな	20 g
(緑) キャベツ	20 g
(緑) 人参	9 g
(緑) (冷)ホールコーン	13 g
(赤) ちりめんじゃこ	1.3 g
(黄) 白すりごま	0.5 g
(黄) 白いりごま	1.0 g
淡口しょうゆ	2.9 g
(黄) 三温糖	1.2 g

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	610	23.9	17.2

4月28日（月）

食パン
ジャム（いちご）
牛乳
キャベツのスープ
ハンバーグのトマトソースがけ

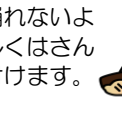
食品名	1人分量
(黄) 食パン	2 枚
(黄) いちごジャム(20g)	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	10 g
(緑) 玉ねぎ	30 g
(緑) 人参	12 g
(緑) キャベツ	24 g
(緑) (冷)ホールコーン	12 g
(緑) パセリ	0.06 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
淡口しょうゆ	1.2 g
濃口しょうゆ	2.6 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	7 g
水	138 g
(赤) ハンバーグ(80g)	1 こ
(緑) マッシュルーム	4 g
(緑) 玉ねぎ	7 g
(緑) トマト水煮	16 g
(緑) おろしにんにく	0.08 g
(黄) オリーブオイル	0.2 g
トマトケチャップ	2.6 g
(黄) 三温糖	0.4 g
ウスターソース	0.5 g
赤ワイン	0.6 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	0.6 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	787	31.3	27

4月30日（水）

ごはん
牛乳
鶏団子と野菜の煮物
キャベツのごまあえ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏つくね	46 g
(緑) 人参	33 g
(緑) 玉ねぎ	52 g
(黄) じゃが芋	65 g
(緑) (冷)むき枝豆	9 g
(黄) 三温糖	1.3 g
みりん	0.7 g
濃口しょうゆ	4.2 g
淡口しょうゆ	2.6 g
削り節	2.6 g
水	52 g
(緑) キャベツ	52 g
(緑) 人参	9.1 g
(黄) 白いりごま	0.9 g
(黄) 白すりごま	0.9 g
(黄) 三温糖	0.4 g
濃口しょうゆ	2.7 g



栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	646	23.1	13

©京都府 まゆまろ 240036

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

入学・進級おめでとう

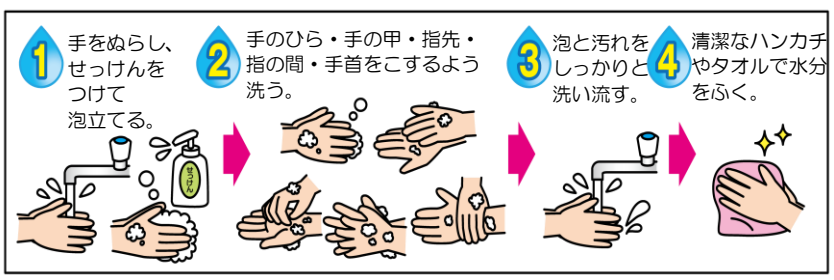
うららかな春の日差しのもと、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう給食センター職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



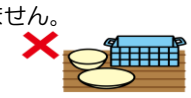
給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。

食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。