



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



7月 予定献立表



NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

7月1日(火)				7月2日(水)				7月3日(木)				7月4日(金)				7月7日(月)											
ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鶏肉の一味焼き きゅうりのごまあえ 城陽市の人参・キャベツを使用！				ごはん 牛乳 中華スープ マーボーなす 城陽市の人参を使用！				ピタパン 牛乳 ABCスープ お豆のドライカレー スライスチーズ 城陽市の人参を使用！				とうもろこしごはん 牛乳 七夕汁 とびうおのさっぱりソース パインゼリー 城陽市の人参・青ねぎを使用！				黒糖パン 牛乳 賀茂なすとトマトのシチュー 城陽産玉ねぎコロッケ 城陽市の玉ねぎ・トマトを使用！											
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) 精白米 100 g				(黄) 精白米 100 g				(黄) ピタパン 1 枚				(黄) 精白米 96 g				(黄) 黒糖パン 1 枚											
(赤) 牛乳 1 本				(赤) 牛乳 1 本				(赤) 牛乳 1 本				(緑) (冷) ホールコーン 12 g				(赤) 牛乳 1 本											
(赤) (冷) 油揚げ 12 g				(赤) 鶏肉 23 g				(赤) ショルダーベーコン 13 g				(赤) 塩 0.7 g				(赤) 豚肉スライス 24 g											
(緑) かぼちゃ 36 g				(緑) 玉ねぎ 24 g				(黄) ABCマカロニ 6 g				(赤) 牛乳 1 本				(赤) トマト 24 g											
(緑) 人参 12 g				(緑) 人参 12 g				(緑) 人参 13 g				(赤) 鶏肉 13 g				(緑) 賀茂なす 24 g											
(赤) 干しわかめ 0.4 g				(緑) 緑豆もやし 18 g				(緑) 玉ねぎ 50 g				(緑) オクラ 9 g				(緑) 玉ねぎ 54 g											
(緑) 玉ねぎ 24 g				(緑) 干しいたけ 0.6 g				(緑) (冷) ホールコーン 13 g				(黄) ビーフン 4 g				(緑) 人参 24 g											
(赤) 中辛みそ 8 g				(緑) チンゲンサイ 18 g				(緑) キャベツ 19 g				(緑) 干しいたけ 0.6 g				(緑) 塩 0.1 g											
(赤) こうじみそ 2 g				塩 0.4 g				冷凍ブイヨン(特) 8 g				(緑) 人参 13 g				こしょう 0.02 g											
削り節 3 g				こしょう 0.02 g				塩 0.5 g				(緑) 玉ねぎ 38 g				赤ワイン 1 g											
水 132 g				淡口しょうゆ 4.6 g				こしょう 0.03 g				淡口しょうゆ 6.3 g				アレルゲンフリーハヤシフレーク 14 g											
(赤) 鶏もも皮つき(70g) 1 枚				冷凍ブイヨン(特) 7 g				淡口しょうゆ 2.5 g				みりん 0.4 g				トマトピューレ 3 g											
酒 1.2 g				水 114 g				水 125 g				塩 0.4 g				トマトケチャップ 2 g											
塩 0.1 g				(緑) なす 60 g				(赤) 豚肉ミンチ 41 g				(赤) 粉付とびうお無塩(フィレ・20g) 2 枚				水 72 g											
(緑) しょうが 0.2 g				(緑) 玉ねぎ 15 g				(赤) ひき割り大豆(蒸し) 13 g				(黄) 米油(揚げ油) 6 g				(黄) 城陽産玉ねぎコロッケ(70g) 1 枚											
酒 0.2 g				(赤) 豚肉ミンチ 27 g				(赤) (乾) レンズ豆 13 g				(緑) しょうが 0.6 g				(黄) 米油(揚げ油) 6 g											
(緑) 青ねぎ 5 g				(緑) 人参 7 g				(緑) 玉ねぎ 50 g				(緑) 青ねぎ 4 g				城陽産の新玉ねぎで、甘味たっぷりのコロッケを作りました！味わって召し上がれ♪											
(緑) おろしにんにく 0.5 g				(緑) しょうが 0.6 g				(緑) 人参 13 g				(緑) パプリカ(赤) 5 g															
一味唐辛子 0.01 g				(緑) おろしにんにく 0.3 g				ウスターソース 7.4 g				(緑) パプリカ(黄) 5 g															
(黄) 三温糖 1.7 g				(赤) 赤みそ 6.5 g				トマトケチャップ 4.4 g				(黄) ごま油 1 g															
濃口しょうゆ 4.6 g				トウバンジャン 0.1 g				カレー粉 0.6 g				(黄) 上白糖 4 g															
(黄) ごま油 0.2 g				(黄) ごま油 0.5 g				塩 0.1 g				濃口しょうゆ 6 g				京都味めぐり											
みりん 0.2 g				(黄) 三温糖 1.9 g				ガーリック 0.06 g				酢 5 g															
(黄) でんぷん 0.3 g				濃口しょうゆ 0.8 g				冷凍ブイヨン(特) 3 g				水 8 g															
水 5 g				(黄) でんぷん 0.5 g				ブチドリップ 0.4 g				(黄) パインゼリー(50g) 1 缶															
(緑) きゅうり 16 g								(赤) スライスチーズ(20g) 1 枚				七夕献立															
(緑) キャベツ 13 g																											
(緑) 人参 5 g																											
(黄) 白いりごま 0.5 g																											
(黄) 白すりごま 0.5 g																											
(黄) 三温糖 0.3 g				しょうゆとお酒を混ぜて炊いたごはんは、炊きあがったときの色が薄い桜色にみえることから、「桜ごはん」と呼ばれています。																							
濃口しょうゆ 1.8 g																											
(黄) エネルギー(和加リ-) 744								(黄) エネルギー(和加リ-) 621								(黄) エネルギー(和加リ-) 688				(黄) エネルギー(和加リ-) 798				(黄) エネルギー(和加リ-) 838			
たんぱく質(グラム) 30.5								たんぱく質(グラム) 26.2								たんぱく質(グラム) 34.8				たんぱく質(グラム) 30.3				たんぱく質(グラム) 27.8			
脂 肪(グラム) 24.2								脂 肪(グラム) 15.5								脂 肪(グラム) 27.4				脂 肪(グラム) 21.8				脂 肪(グラム) 29.2			
7月8日(火)				7月9日(水)				7月10日(木)				7月11日(金)				7月14日(月)											
ごはん 牛乳 ビーフンスープ 豚キムチ 城陽市の青ねぎを使用！				桜ごはん(しょうゆごはん) 牛乳 夏野菜のみそ汁 いわしのかば焼き丼 城陽市の青ねぎ・玉ねぎを使用！				ごはん 牛乳 もずくと卵のスープ ゴーヤチャンプルー 城陽市の青ねぎを使用！				麦ごはん 牛乳 玉ねぎとわかめのスープ プルコギ丼 城陽市の青ねぎ・人参を使用！				小型パン 牛乳 夏野菜のペンネ 切干大根のごまマヨサラダ 城陽市の人参・トマトを使用！											
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) 精白米 100 g				(黄) 精白米 100 g				(黄) 精白米 100 g				(黄) 精白米 90 g				(黄) 小型パン 1 枚											
(赤) 牛乳 1 本				(赤) 濃口しょうゆ 2.8 g				(赤) 牛乳 1 本				(黄) 麦 10 g				(赤) 牛乳 1 本											
(赤) 鶏肉 24 g				酒 1.6 g				(赤) もずく(冷凍) 8 g				(赤) 牛乳 1 本				(黄) ベンネ 33 g											
(黄) ビーフン 4 g				(赤) 牛乳 1 本				(赤) 鶏肉 18 g				(赤) 鶏肉 18 g				(黄) 米油 0.1 g											
(緑) 玉ねぎ 24 g				(緑) なす 18 g				(赤) 冷凍液卵 24 g				(赤) 干しわかめ 1 g				(赤) 牛肉ミンチ 17 g											
(緑) 人参 14 g				(緑) かぼちゃ 30 g				(緑) 玉ねぎ 30 g				(緑) 玉ねぎ 48 g				(赤) 豚肉ミンチ 22 g											
(緑) キャベツ 24 g				(緑) 玉ねぎ 24 g				(緑) 人参 12 g				(緑) 人参 10 g				(緑) おろしにんにく 0.3 g											
(緑) 干しいたけ 0.6 g				(赤) (冷) 油揚げ 6 g				(緑) 青ねぎ 4 g				(緑) 青ねぎ 4 g				(緑) 玉ねぎ 39 g											
(緑) 青ねぎ 4 g				(赤) 青ねぎ 4 g				冷凍ブイヨン(特) 8 g				冷凍ブイヨン(特) 7 g				(緑) マッシュルーム 8 g											
ガーリック 0.01 g				(赤) 中辛みそ 9 g				淡口しょうゆ 3 g				淡口しょうゆ 6 g				(緑) なす 26 g											
酒 0.6 g				(赤) こうじみそ 1 g				塩 0.2 g				こしょう 0.02 g				(緑) トマト 26 g											
塩 0.7 g				煮干 3 g				こしょう 0.01 g				酢 0.6 g				トマトケチャップ 18 g											
淡口しょうゆ 3.6 g				水 126 g				(黄) でんぷん 0.6 g				水 114 g				赤ワイン 0.5 g											
冷凍ブイヨン(特) 7 g				(赤) 粉付いわしフィレ(20g) 2 枚				水 120 g				(赤) 牛肉スライス 36 g				(黄) 三温糖 1 g											
水 114 g				(黄) 米油(揚げ油) 5 g				(赤) (冷) 絹厚揚げ 39 g				(緑) おろしにんにく 0.2 g				ウスターソース 1.8 g											
(赤) 豚肉スライス 42 g				濃口しょうゆ 2.9 g				(赤) 豚肉厚めスライス 26 g				(緑) しょうが 0.5 g				塩 0.4 g											
(赤) (冷) 絹厚揚げ 30 g				(黄) 三温糖 1.7 g				(緑) 人参 13 g				(緑) 玉ねぎ 39 g				こしょう 0.03 g											
(緑) 玉ねぎ 20 g				酒 1.3 g				(緑) ゴーヤ 16 g				(緑) キャベツ 39 g				オールスパイス 0.01 g											
(緑) 緑豆もやし 15 g				みりん 1.1 g				(赤) 花かつお 0.3 g				(緑) 緑豆もやし 18 g				水 10 g											
(緑) 白菜キムチ 35 g				水 9 g				塩 0.1 g				(緑) 青ねぎ 5 g				(緑) 切り干し大根 4 g											
チゲ鍋の素 3.6 g				しょうゆとお酒を混ぜて炊いたごはんは、炊きあがったときの色が薄い桜色にみえることから、「桜ごはん」と呼ばれています。				こしょう 0.01 g				(黄) 三温糖 2.3 g				(緑) きゅうり 12 g											
濃口しょうゆ 1.2 g								淡口しょうゆ 2.9 g				濃口しょうゆ 3.1 g				(赤) 人参 6 g											
みりん 0.2 g								ごま油 0.8 g				赤みそ 5.5 g				(赤) ボンレスハムスライス 12 g											
ごま油 0.1 g								でんぷん 0.8 g				アップルソース 2.6 g				(黄) 白いりごま 0.5 g											
												水 9 g				(黄) 白すりごま 0.5 g											
(黄) エネルギー(和加リ-) 678				(黄) エネルギー(和加リ-) 706				(黄) エネルギー(和加リ-) 667				(黄) エネルギー(和加リ-) 648				(黄) エネルギー(和加リ-) 737											
たんぱく質(グラム) 33.5				たんぱく質(グラム) 25.6				たんぱく質(グラム) 31.2				たんぱく質(グラム) 28.3				たんぱく質(グラム) 30.3											
脂 肪(グラム) 18				脂 肪(グラム) 22.1				脂 肪(グラム) 20				脂 肪(グラム) 16.1				脂 肪(グラム) 26											



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



7月 予定献立表



NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)			
ごはん 牛乳 かきたま汁 肉団子の甘酢あんかけ NEW!				ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 あじの塩焼き 梅おかかサラダ				ごはん 牛乳 夏野菜カレー キラ星ポンチ 城陽市の人参を使用！			
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	100	g	(黄)	精白米	100	g	(黄)	アルファ化米	85	g
(赤)	牛乳	1	本	(赤)	牛乳	1	本	(赤)	牛乳	1	本
(赤)	冷凍液卵	22	g	(赤)	鶏肉	12	g	(赤)	豚肉ミンチ	38	g
(緑)	玉ねぎ	42	g	(緑)	とうがん	24	g	塩	0.1	g	
(緑)	人参	12	g	(赤)	(冷)油揚げ	12	g	こしょう	0.01	g	
(緑)	えのきたけ	10	g	(緑)	人参	12	g	カレー粉	0.2	g	
(緑)	チンゲンサイ	22	g	(緑)	玉ねぎ	30	g	ローレル	0.04	g	
	濃口しょうゆ	1.2	g	(緑)	青ねぎ	4	g	(緑)セロリ	6	g	
	淡口しょうゆ	3	g	(赤)	中辛みそ	8	g	(緑)しょうが	0.6	g	
	塩	0.2	g	(赤)	こうじみそ	2	g	(緑)おろしにんにく	0.4	g	
	煮干	2	g		削り節	3	g	(緑)かぼちゃ	38	g	
	削り節	2	g		水	120	g	(緑)玉ねぎ	38	g	
(黄)	でんぶん	1.2	g	(赤)	あじ(一汐・50g)	1	切	(緑)人参	19	g	
	水	120	g	(緑)	キャベツ	31	g	(緑)なす	25	g	
(赤)	ミートボール	52	g	(緑)	きゅうり	9	g	アレルゲンフリーカレーフレーク	19	g	
(黄)	米油(揚げ油)	5	g	(緑)	人参	6	g	トマトケチャップ	1.3	g	
(緑)	人参	13	g	(赤)	鶏ささみ水煮	6	g	ガラムマサラ	0.03	g	
(緑)	玉ねぎ	39	g	(赤)	花かつお	1.1	g	ウスターソース	1.4	g	
(緑)	(冷)グリンピース	4	g	(黄)	三温糖	1.1	g	水	103	g	
(黄)	三温糖	2.6	g		淡口しょうゆ	0.8	g	(黄)新カクテルゼリー	22	g	
	濃口しょうゆ	2.6	g	(緑)	梅肉	1.5	g	(緑)みかん缶	22	g	
	みりん	1.3	g					(緑)パイナップ缶	22	g	
	酢	5.2	g					(黄)星型ナタデココ	22	g	
(黄)	でんぶん	1.3	g								
	水	20	g								
				城陽市の梅・人参を使用！				給食最終日！			
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)
	712	23.4	21.7		646	32.8	16.5		759	20.6	21.4

精白米は山城産ヒノヒカリを使用しています。



こまめに水分を!



熱中症を防ぐために、
意識して水分をとりましょう。



夏休みに挑戦!!
~作ってみよう!給食レシピ~

1学期に登場した
新メニューです!

春雨のしょうゆ炒め

<材料(4人分)>

緑豆はるさめ 20g (お湯で戻す)
油 小さじ1/2
豚肉 80g
キャベツ 70g (1cmざく切り)
たまねぎ 45g (6mmスライス)
にんじん 25g (千切り)
三度豆 20g (3cmに切り、茹でる)
★しょうゆ 大さじ1/2
★塩 少々
★こしょう 少々

<作り方>

- ①フライパンに分量外の油をひき、豚肉を炒める。
- ②豚肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加える。
- ③②にキャベツ、三度豆を加える。
- ④水気を切ったはるさめ、油を③に加える。
- ⑤★の調味料で調味する。

分量は、給食用です。各ご家庭で調整をしてください。
酢鶏のジンジャー・ガーリックパウダーは、生姜・にんにくで代用していただけます。
また、給食では鶏肉を揚げていますが、揚げ焼きや野菜と一緒に炒めていただいてもおいしく作れます。

酢鶏

<材料(4人分)>

鶏肉 160g (一口大に切る)
しょうゆ 小さじ1/2 (下味)
ジンジャーパウダー 少々 (下味)
ガーリックパウダー 少々 (下味)
米粉 大さじ3
(片栗粉)
揚げ油 適量
にんじん 35g (4mmいちょう切り)
たまねぎ 90g (2cm角切り)
たけのこ 30g (4mmいちょう切り、茹でる)
ピーマン 35g (短め、4mmスライス)
★酢 小さじ1
★砂糖 小さじ1
★ケチャップ 大さじ1/2
★しょうゆ 大さじ1/2
片栗粉 小さじ1 (適量の水で溶く)

<作り方>

- ①鶏肉に下味をつけた後、粉をつけ油で揚げる。
- ②にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマンを炒め火が通ったら、★の調味料で調味する。
- ③①を②に加えて和える。和えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。