





城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪



# 9月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

9月11日(木)				9月12日(金)				9月16日(火)				9月17日(水)				9月18日(木)				9月19日(金)			
<b>麦ごはん</b> 牛乳 沖縄もずくのすまし汁 タコライス スライスチーズ  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>ごはん</b> 牛乳 みそワタンスープ とびうおのさっぱりソース (万願寺唐辛子入り)  <b>NEW!</b>				<b>ごはん</b> 牛乳 豆のオリンピックカレー フルーツカクテル				<b>ごはん</b> 牛乳 中華スープ 鶏肉の唐揚げ 梅ソースがけ  <b>城陽市の梅を使用!</b>				<b>ごはん</b> 牛乳 夏野菜のみそ汁 高野豆腐の卵とじ 冷凍パイナップル  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>ごはん</b> 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さばの塩焼き 小松菜のごま和え			
<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 90g (黄) 麦 10g (赤) 牛乳 1本 (赤) 鶏肉 22g (赤) もずく(冷凍) 5g (緑) 人参 12g (緑) 玉ねぎ 36g (緑) 青ねぎ 4g (赤) (冷)油揚げ 12g 淡口しょうゆ 4.8g 塩 0.2g 酒 1g みりん 0.4g 削り節 3g 水 120g (赤) 牛肉ミンチ 17g (赤) 豚肉ミンチ 39g (緑) キャベツ 39g (緑) 玉ねぎ 33g (緑) 人参 13g トマトケチャップ 7.8g (緑) トマト水煮 5.2g 塩 0.4g こしょう 0.01g ウスターソース 2.4g 濃口しょうゆ 1.3g 赤ワイン 1.3g (緑) おろしにんにく 0.3g カレー粉 0.2g チリパウダー 0.01g (赤) スライスチーズ 1枚 (20g)				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (黄) ワンタン 6g (赤) 鶏肉 13g (赤) 人参 13g (緑) キャベツ 25g (緑) 緑豆もやし 19g (緑) (冷)ホールコーン 8g (緑) 青ねぎ 4g (赤) 中辛みそ 10g (赤) 白みそ 0.4g 冷凍フィヨン(特) 6g 水 125g (赤) 粉付とびうお (フィレ・20g) 2枚 (黄) 米油(揚げ油) 6g (緑) しょうが 0.6g (緑) 青ねぎ 1.2g (赤) 万願寺唐辛子 4g (緑) パプリカ(赤) 4g (緑) パプリカ(黄) 4g (黄) ごま油 1g (黄) 上白糖 4g 濃口しょうゆ 6g 酢 5g 水 8g  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b> <b>京都味めぐり</b>				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉ミンチ 23g 塩 0.06g こしょう 0.01g カレー粉 0.19g ローレル 0.03g セロリ 4g (赤) ミックスビーンズ 13g (緑) (冷)むき枝豆 4g (赤) 大豆(ドライパック) 5g (黄) じゃが芋 25g (緑) 玉ねぎ 50g (緑) 人参 38g (緑) しょうが 0.6g (緑) おろしにんにく 0.4g アレルゲンフリーカレーフレーク 19g トマトケチャップ 1.3g ガラムマサラ 0.01g ウスターソース 1.3g 水 106g (黄) 新カクテルゼリー 23g (緑) みかん缶 26g (緑) りんご缶 26g				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 22g (緑) 玉ねぎ 24g (緑) 人参 12g (緑) 緑豆もやし 18g (緑) 干しいたけ 0.6g (緑) チンゲンサイ 18g 塩 0.4g こしょう 0.02g 淡口しょうゆ 4.8g (黄) ごま油 0.2g 冷凍フィヨン(特) 6g 水 114g (赤) 鶏肉もも(唐揚げ大) 67g 酒 1.4g 塩 0.2g こしょう 0.03g (黄) でんぷん 12g (黄) 米油(揚げ油) 7g 白ワイン 2.8g (緑) 梅ペースト 3.5g 淡口しょうゆ 2.8g みりん 1.4g (黄) 上白糖 2.8g (黄) でんぷん 0.6g 水 7g				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (緑) なす 18g (緑) かぼちゃ 30g (緑) 玉ねぎ 24g (赤) (冷)油揚げ 6g (緑) 青ねぎ 4g (赤) 中辛みそ 9g (赤) こうじみそ 1.2g 煮干 3g 水 126g (赤) 鶏肉 13g (赤) 高野豆腐 1/20 3g (緑) 玉ねぎ 26g (黄) じゃが芋 26g (緑) 人参 7g (緑) (冷)三度豆 4g (赤) 冷凍液卵 13g 削り節 0.9g 淡口しょうゆ 4g (黄) 三温糖 1.7g 酒 0.8g みりん 0.8g (黄) でんぷん 0.4g 水 33g (緑) 冷凍パイナップル 1こ (30g)				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) (冷)油揚げ 12g (緑) キャベツ 18g (緑) 玉ねぎ 48g (緑) 青ねぎ 3.6g (赤) 干しわかめ 0.6g (赤) 中辛みそ 8.4g (赤) こうじみそ 1.4g 削り節 3g 水 126g (赤) さば(一汐・60g) 1切 (緑) こまつな 10g (緑) キャベツ 22g (緑) 人参 4g (黄) 白いりごま 0.5g (黄) 白すりごま 0.5g (黄) 上白糖 0.4g 濃口しょうゆ 1.6g  <b>和食を楽しむ献立</b>			
<b>栄養量</b> エネルギー(和加計) 786 たんぱく質(グラム) 36.2 脂肪(グラム) 29.8				<b>栄養量</b> エネルギー(和加計) 698 たんぱく質(グラム) 31.7 脂肪(グラム) 17.7				<b>栄養量</b> エネルギー(和加計) 755 たんぱく質(グラム) 21.4 脂肪(グラム) 19.9				<b>栄養量</b> エネルギー(和加計) 826 たんぱく質(グラム) 30.8 脂肪(グラム) 31.2				<b>栄養量</b> エネルギー(和加計) 662 たんぱく質(グラム) 24.9 脂肪(グラム) 14.7				<b>栄養量</b> エネルギー(和加計) 763 たんぱく質(グラム) 28.8 脂肪(グラム) 30.1			
<b>9月22日(月)</b> <b>バーガーパン</b> 牛乳 オニオンスープ ハンバーグ (ケチャップ) ボイルキャベツ (マヨネーズ味)				<b>9月24日(水)</b> <b>ごはん</b> 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 切干大根のシャキッと和え				<b>9月25日(木)</b> <b>桜ごはん</b> (しょうゆごはん) 牛乳 具だくさんみそ汁 さんまの揚げ煮丼  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>				<b>9月26日(金)</b> <b>ごはん</b> 牛乳 鶏団子とビーフンのスープ チンジャオロースー				<b>9月29日(月)</b> <b>黒糖パン</b> 牛乳 マカロニのトマトソース煮 枝豆とツナのデリサラダ				<b>9月30日(火)</b> <b>ごはん</b> 牛乳 にらたまスープ あじのピリッとジャン  <b>NEW!</b>			
<b>食品名 1人分量</b> (黄) バーガーパン 1こ (赤) 牛乳 1本 (緑) 玉ねぎ 56g (赤) ポークウィンナー 16g (緑) 人参 13g (緑) (冷)ホールコーン 8g (緑) パセリ 0.1g 冷凍フィヨン(特) 8g 淡口しょうゆ 4.1g 塩 0.3g こしょう 0.03g 水 131g (赤) ハンバーグ 1こ (ケチャップ・80g) (緑) キャベツ 35g (黄) ノンエッグマヨネーズ 5g 塩 0.2g				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 30g (黄) サイコロこんにやく 23g (赤) (冷)絹厚揚げ 33g (黄) じゃが芋 65g (緑) 人参 33g (緑) 玉ねぎ 39g (緑) (冷)三度豆 7g 濃口しょうゆ 5.5g 淡口しょうゆ 2.3g みりん 1.4g (黄) 三温糖 2.1g 水 39g (緑) 切り干し大根 4g (緑) みずな 14g (緑) キャベツ 14g (緑) 人参 6g (赤) ツナ(ノンオイル) 6g 淡口しょうゆ 2.9g 酢 2.3g (黄) 上白糖 0.4g (黄) 米油 0.6g				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100g 濃口しょうゆ 2.8g 酒 1.6g (赤) 牛乳 1本 (赤) (冷)油揚げ 8g (赤) 豚肉スライス 18g (緑) 緑豆もやし 14g (緑) キャベツ 14g (緑) 人参 12g (緑) 玉ねぎ 14g (緑) しょうが 0.5g 冷凍フィヨン(特) 6g 淡口しょうゆ 2.9g 塩 0.4g こしょう 0.02g 水 120g (赤) 牛肉細切り 39g 酒 1.4g (緑) 玉ねぎ 52g (緑) パプリカ(赤) 8g (緑) ピーマン 8g (緑) たけのこ水煮 14g (黄) 三温糖 0.7g 濃口しょうゆ 4.2g オイスターソース 1.1g (黄) でんぷん 0.8g				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 黒糖パン 1こ (赤) 牛乳 1本 (黄) マカロニ・ツイスト 13g (赤) 鶏肉 35g (緑) 玉ねぎ 52g (緑) 人参 26g (緑) パセリ 0.1g トマトケチャップ 16g (黄) 小麦粉 1.4g ウスターソース 1.6g 冷凍フィヨン(特) 7.8g トマトピューレ 4.2g (緑) トマトペースト 1.6g (緑) トマト水煮 10g 塩 0.2g こしょう 0.03g 水 78g (赤) ツナ(ノンオイル) 9g (緑) 切り干し大根 2g (緑) きゅうり 8g (緑) (冷)むき枝豆 9g (緑) 人参 8g (緑) キャベツ 5g (黄) ノンエッグマヨネーズ 7.3g 淡口しょうゆ 1g (黄) 上白糖 1.3g 塩 0.07g				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) ショルダーベーコン 16g (赤) にら 8g (緑) 玉ねぎ 36g (緑) 人参 12g (緑) (冷)ホールコーン 12g (緑) えのきたけ 6g (赤) 冷凍液卵 18g 淡口しょうゆ 3.6g 塩 0.3g こしょう 0.02g 冷凍フィヨン(特) 6g (黄) でんぷん 0.6g 水 126g (赤) あじ(60g) 1切 濃口しょうゆ 3.6g (黄) ごま油 1.2g トウバンジャン 0.05g 酢 2.4g 水 1g  <b>あじにはぜいごという かたいうろこがついて います!</b>							
<b>栄養量</b> エネルギー(和加計) 779 たんぱく質(グラム) 29.2 脂肪(グラム) 30.4				<b>栄養量</b> エネルギー(和加計) 683 たんぱく質(グラム) 27.2 脂肪(グラム) 16.5				<b>栄養量</b> エネルギー(和加計) 758 たんぱく質(グラム) 27.9 脂肪(グラム) 29.9				<b>栄養量</b> エネルギー(和加計) 672 たんぱく質(グラム) 26.9 脂肪(グラム) 17.9				<b>栄養量</b> エネルギー(和加計) 771 たんぱく質(グラム) 32.5 脂肪(グラム) 21.7				<b>栄養量</b> エネルギー(和加計) 645 たんぱく質(グラム) 31.8 脂肪(グラム) 16.9			

◎京都府 まゆまる 240036

◎じょうりんちゃん

精白米は山城産ヒノヒカリを使用しています。



桜ごはんの上に  
さんまをのせて

