



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



8・9月

よていこんだて表

NO 1

城陽市立学校給食センター 小学校

8月28日(木)				8月29日(金)				9月1日(月)				9月2日(火)				9月3日(水)			
ごはん 牛乳 夏野菜カレー キャベツとハムのサラダ 城陽市のかぼちゃを使用！				ごはん 赤しそふりかけ 牛乳 冬瓜のみそ汁 豚肉の生姜炒め				抹茶ミルク揚げパン 牛乳 チリコンカン きゅうりとキャベツのサラダ 新メニュー				ごはん 牛乳 春雨スープ 家常豆腐				ごはん 牛乳 夏豚汁 さけの塩焼き 昆布のつくだ煮 手巻きのり			
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	75	g		(黄) 精白米	75	g		(黄) 小型パン	1	こ		(黄) 精白米	75	g		(黄) 精白米	75	g	
(赤) 牛乳	1	本		赤しそふりかけ(0.8g)	1	こ		(黄) 米油(揚げ油)	4	g		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本	
(赤) 豚肉ミンチ	28	g		(赤) 牛乳	1	本		抹茶	0.45	g		(赤) 鶏肉	18	g		(赤) 豚肉スライス	13	g	
塩	0.05	g		(赤) 鶏肉	9	g		(赤) 脱脂粉乳	3.6	g		(黄) 緑豆はるさめ	4	g		(緑) とうがん	15	g	
こしょう	0.01	g		(緑) とうがん	20	g		(黄) 粉糖	4.5	g		(緑) 玉ねぎ	25	g		(緑) かぼちゃ	20	g	
カレー粉	0.15	g		(赤) (冷) 油揚げ	10	g		焼き塩	0.03	g		(緑) 人参	10	g		(緑) 人参	10	g	
ローレル	0.03	g		(緑) 人参	10	g		(赤) 牛乳	1	本		(緑) キャベツ	15	g		(緑) 青ねぎ	3	g	
(緑) セロリ	5	g		(緑) 玉ねぎ	25	g		(赤) ミックスビーンズ	15	g		(緑) にら	3	g		(赤) (冷) 油揚げ	8	g	
(緑) しょうが	0.5	g		(緑) 青ねぎ	3	g		(赤) 豚肉スライス	13	g		(緑) しょうが	0.5	g		(赤) 中辛みそ	7	g	
(緑) おろしにんにく	0.3	g		(赤) 中辛みそ	7	g		(黄) じゃが芋	35	g		濃口しょうゆ	0.5	g		(赤) こうじみそ	1.3	g	
(緑) かぼちゃ	30	g		(赤) こうじみそ	1.4	g		(緑) 人参	10	g		淡口しょうゆ	4	g		削り節	2.5	g	
(緑) 玉ねぎ	30	g		削り節	2.5	g		(緑) 玉ねぎ	50	g		塩	0.2	g		水	105	g	
(緑) 人参	15	g		水	100	g		(緑) トマト	4	g		こしょう	0.02	g		(赤) 鮭(一汐・40g)	1	切	
(緑) なす	20	g		(赤) 豚肉スライス	42	g		濃口しょうゆ	4.6	g		削り節	2.5	g		(赤) こんぶのつくだ煮	7	g	
アレルギーフリーカレーフレーク	15.5	g		(緑) しょうが	1	g		トマトケチャップ	9	g		水	100	g		(赤) 手巻きのり(4枚)	1	袋	
トマトケチャップ	1	g		(緑) 玉ねぎ	45	g		トマトピューレ	3	g		(赤) (冷) 絹厚揚げ	30	g		城陽市の青ねぎを使用！ セルフ手巻きのりにぎりにして食べよう！！ 			
ガラムマサラ	0.03	g		(緑) 人参	10	g		(黄) 三温糖	0.5	g		(赤) 豚肉スライス	17	g					
ウスターソース	1.1	g		濃口しょうゆ	3.6	g		チリパウダー	0.02	g		(緑) 玉ねぎ	18	g					
水	82	g		酒	1.2	g		カレー粉	0.18	g		(緑) 人参	10	g					
(赤) ボンレスハムスライス	10	g		(黄) 三温糖	1	g		水	45	g		(緑) おろしにんにく	0.2	g					
(緑) キャベツ	35	g		プチドリップ	0.3	g		(緑) きゅうり	10	g		(赤) たけのこ水煮	13	g					
(緑) 人参	10	g						(赤) キャベツ	30	g		(赤) 赤みそ	2.2	g					
塩	0.1	g						(緑) (冷) ホールコーン	8	g		(黄) 三温糖	1	g					
(黄) 三温糖	0.1	g						塩	0.2	g		オイスターソース	0.9	g					
淡口しょうゆ	1.6	g						こしょう	0.01	g		トウバンジャン	0.07	g					
酢	0.5	g						(黄) 三温糖	0.3	g		濃口しょうゆ	1.9	g					
こしょう	0.01	g						淡口しょうゆ	1.5	g		(黄) でんぷん	0.7	g					
レモン汁	0.5	g						酢	1.4	g		水	5	g					
栄養量				栄養量				栄養量				栄養量				栄養量			
エネルギー(キロカロリー)	591			エネルギー(キロカロリー)	563			エネルギー(キロカロリー)	552			エネルギー(キロカロリー)	535			エネルギー(キロカロリー)	546		
たんぱく質(グラム)	20.6			たんぱく質(グラム)	26.7			たんぱく質(グラム)	21.4			たんぱく質(グラム)	24			たんぱく質(グラム)	28.6		
脂 肪(グラム)	19			脂 肪(グラム)	17.3			脂 肪(グラム)	18.1			脂 肪(グラム)	14.8			脂 肪(グラム)	15		

9月4日(木)				9月5日(金)				9月8日(月)				9月9日(火)				9月10日(水)			
麦ごはん 牛乳 わかめスープ ポークスタミナ丼				ごはん 牛乳 元気肉じゃが きゅうりのあっさり漬け				味付けパン 牛乳 キャベツのスープ かぼちゃひき肉フライ				ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉とごぼうの土佐煮 城陽市の青ねぎを使用！				ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鶏肉のレモン塩こうじ焼き いそか和え			
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	68	g		(黄) 精白米	75	g		(黄) 味付けパン	1	こ		(黄) 精白米	75	g		(黄) 精白米	75	g	
(黄) 麦	7	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) 豚肉スライス	28	g		(赤) ショルダーベーコン	8	g		(赤) (冷) 油揚げ	10	g		(赤) 干しわかめ	0.5	g	
(赤) 鶏肉	14	g		(黄) じゃが芋	50	g		(緑) 玉ねぎ	30	g		(黄) じゃが芋	30	g		(赤) (冷) 豆腐	15	g	
(赤) 干しわかめ	0.8	g		(緑) 玉ねぎ	50	g		(緑) 人参	10	g		(緑) 玉ねぎ	30	g		(緑) 玉ねぎ	25	g	
(緑) 人参	10	g		(緑) 人参	15	g		(緑) キャベツ	20	g		(緑) 青ねぎ	3	g		(緑) 人参	10	g	
(緑) 玉ねぎ	20	g		(緑) しめじ	10	g		(緑) (冷) ホールコーン	10	g		(赤) 中辛みそ	7	g		(緑) えのきたけ	8	g	
(緑) 緑豆もやし	15	g		(黄) 突きこんにやく	20	g		(緑) パセリ	0.05	g		(赤) こうじみそ	1.3	g		(緑) 青ねぎ	3	g	
(緑) 青ねぎ	3	g		(緑) にら	8	g		塩	0.2	g		削り節	2.5	g		塩	0.1	g	
削り節	1	g		(緑) おろしにんにく	0.5	g		こしょう	0.02	g		水	105	g		淡口しょうゆ	4.8	g	
冷凍フイヨン(ｷﾝ)	5	g		(黄) 三温糖	3	g		淡口しょうゆ	1	g		(赤) 豚肉スライス	18	g		だし昆布	0.7	g	
淡口しょうゆ	5	g		濃口しょうゆ	7.2	g		濃口しょうゆ	2.2	g		(緑) ごぼう	15	g		削り節	1.8	g	
水	110	g		コチュジャン	1	g		冷凍フイヨン(ｷﾝ)	6	g		(緑) 人参	10	g		水	115	g	
(赤) 豚肉厚めスライス	36	g		(黄) 白いりごま	2	g		水	110	g		(緑) ビーマン	3	g		(赤) 鶏もも皮つき(50g)	1	こ	
(緑) 玉ねぎ	60	g		水	20	g		(黄) 国産かぼちゃ	1	こ		(黄) 糸こんにやく	6	g		酒	1	g	
(緑) 人参	11	g		(緑) キャベツ	35	g		ひき肉フライ(40g)				(赤) 花かつお	0.7	g		淡口しょうゆ	0.8	g	
(緑) にら	4	g		(緑) きゅうり	10	g		(黄) 米油(揚げ油)	4	g		(黄) 三温糖	1.4	g		(緑) おろしにんにく	0.3	g	
濃口しょうゆ	3.8	g		(緑) 人参	5	g						みりん	0.6	g		レモン汁	0.8	g	
淡口しょうゆ	1	g		(赤) 塩昆布	1.9	g						酒	0.6	g		塩こうじ	4	g	
酒	0.8	g		みりん	0.8	g						濃口しょうゆ	3	g		水	1.2	g	
(黄) 三温糖	0.8	g		淡口しょうゆ	0.6	g						(黄) 米油	0.3	g		(緑) キャベツ	23	g	
(緑) おろしにんにく	0.04	g										水	10	g		(緑) きゅうり	7	g	
オイスターソース	0.4	g														(緑) 人参	3	g	
(黄) でんぷん	0.8	g														濃口しょうゆ	1	g	
塩	0.2	g														淡口しょうゆ	1	g	
こしょう	0.01	g														みりん	0.7	g	
水	8	g														(赤) きざみのり	0.13	g	
栄養量				栄養量				栄養量				栄養量				栄養量			
エネルギー(キロカロリー)	516			エネルギー(キロカロリー)	536			エネルギー(キロカロリー)	620			エネルギー(キロカロリー)	522			エネルギー(キロカロリー)	525		
たんぱく質(グラム)	24.4			たんぱく質(グラム)	21			たんぱく質(グラム)	20.1			たんぱく質(グラム)	20.5			たんぱく質(グラム)	21.9		
脂 肪(グラム)	13.1			脂 肪(グラム)	12.8			脂 肪(グラム)	22.6			脂 肪(グラム)	14.7			脂 肪(グラム)	16.1		

精白米は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♪



9月 よていこんだて表



NO 2

城陽市立学校給食センター 小学校

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)
麦ごはん 牛乳 沖縄もずくのすまし汁 タコライス スライスチーズ 城陽市の青ねぎを使用！	ごはん 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) 新メニュー	ごはん 牛乳 豆のオリンピックカレー フルーツカクテル	ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉の唐揚げ 梅ソースがけ 城陽市の梅を使用！	ごはん 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 城陽市の青ねぎを使用！	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さばの塩焼き 小松菜のごま和え
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	食品名 1人分量
(黄) 精白米 68g (黄) 麦 7g (赤) 牛乳 1本 (赤) 鶏肉 18g (赤) もずく(冷凍) 4g (緑) 人参 10g (緑) 玉ねぎ 30g (緑) 青ねぎ 3g (赤) (冷)油揚げ 10g 淡口しょうゆ 4g 塩 0.2g 酒 0.8g みりん 0.3g 削り節 2.5g 水 100g (赤) 牛肉ミンチ 13g (赤) 豚肉ミンチ 30g (緑) キャベツ 30g (緑) 玉ねぎ 25g (緑) 人参 10g (緑) トマトケチャップ 6g (緑) トマト水煮 4g 塩 0.3g こしょう 0.01g ウスターソース 1.85g 濃口しょうゆ 1g 赤ワイン 1g (緑) おろしにんにく 0.2g カレー粉 0.15g チリパウダー 0.01g (赤) スライスチーズ(20g) 1枚	(黄) 精白米 75g (赤) 牛乳 1本 (黄) ワタナン 5g (赤) 鶏肉 10g (緑) 人参 10g (緑) キャベツ 20g (緑) 緑豆もやし 15g (緑) (冷)ホールコーン 6g (緑) 青ねぎ 3g (赤) 中辛みそ 8g (赤) 白みそ 0.3g (赤) 冷凍ブイヨン(特) 5g 水 100g (赤) 粉付とびうお(フィレ・20g) 1枚 (黄) 米油(揚げ油) 3g (緑) しょうが 0.3g (緑) 青ねぎ 1g (緑) 万願寺唐辛子 2g (緑) パブリカ(赤) 2g (緑) パブリカ(黄) 2g (黄) ごま油 0.5g (黄) 上白糖 2g (黄) 濃口しょうゆ 3g 酢 2.5g 水 4g 城陽市の青ねぎを使用！ 京都味めぐり	(黄) 精白米 75g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉ミンチ 18g 塩 0.05g こしょう 0.01g カレー粉 0.15g ローレル 0.02g セロリ 3g (赤) ミックスビーンズ 10g (緑) (冷)むき枝豆 3g (赤) 大豆(ドライパック) 4g (黄) じゃが芋 20g (緑) 玉ねぎ 40g (緑) 人参 30g (緑) しょうが 0.5g (黄) おろしにんにく 0.3g アレルギーフリーカレーフレーク 15.5g トマトケチャップ 1g ガラムマサラ 0.01g ウスターソース 1g 水 85g (黄) 新カクテルゼリー 18g (緑) みかん缶 20g (緑) りんご缶 20g	(黄) 精白米 75g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 18g (緑) 玉ねぎ 20g (緑) 人参 10g (緑) 緑豆もやし 15g (緑) 干しいたけ 0.5g (緑) チンゲンサイ 15g 塩 0.3g こしょう 0.02g 淡口しょうゆ 4g (黄) ごま油 0.2g (赤) 冷凍ブイヨン(特) 5g 水 95g (赤) 鶏肉もも(唐揚げ大) 48g 酒 1g 塩 0.15g こしょう 0.02g (黄) でんぷん 8.5g (黄) 米油(揚げ油) 5g 白ワイン 2g (緑) 梅ペースト 2.5g 淡口しょうゆ 2g みりん 1g (黄) 上白糖 2g (黄) でんぷん 0.4g 水 5.2g 京都味めぐり	(黄) 精白米 75g (赤) 牛乳 1本 (緑) なす 15g (緑) かぼちゃ 25g (緑) 玉ねぎ 20g (赤) (冷)油揚げ 5g (緑) 青ねぎ 3g (赤) 中辛みそ 7.5g (赤) こうじみそ 1g 煮干 2.5g 水 105g (赤) 鶏肉 10g (赤) 高野豆腐 1/20 2g (緑) 玉ねぎ 20g (黄) じゃが芋 20g (緑) 人参 5g (緑) (冷)三度豆 3g (赤) 冷凍液卵 10g 削り節 0.7g 淡口しょうゆ 3.1g (黄) 三温糖 1.3g 酒 0.6g みりん 0.6g (黄) でんぷん 0.3g 水 25g (緑) 冷凍パイナップル(30g) 1こ	(黄) 精白米 75g (赤) 牛乳 1本 (赤) (冷)油揚げ 10g (緑) キャベツ 15g (緑) 玉ねぎ 40g (緑) 青ねぎ 3g (赤) 干しいたけ 0.5g (赤) 中辛みそ 7g (赤) こうじみそ 1.2g 削り節 2.5g 水 105g (赤) さば(一汐・50g) 1切れ (緑) こまつな 8g (緑) キャベツ 17g (緑) 人参 3g (黄) 白いりごま 0.4g (赤) 白すりごま 0.4g (黄) 上白糖 0.27g 濃口しょうゆ 1.2g 和食を楽しむ献立
栄養量 エネルギー(和加) 649 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 30.8 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 26.2	栄養量 エネルギー(和加) 522 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 22.6 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 13.5	栄養量 エネルギー(和加) 610 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 18.1 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 17.4	栄養量 エネルギー(和加) 645 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 24.9 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 24.8	栄養量 エネルギー(和加) 543 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 21 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 13.3	栄養量 エネルギー(和加) 627 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 24.6 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 26.3
9月22日(月)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月29日(月)	9月30日(火)
バーガーパン 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)	ごはん 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	桜ごはん (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 城陽市の青ねぎを使用！	ごはん 牛乳 鶏団子とビーフンのスープ チンジャオロースー	黒糖パン 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	ごはん 牛乳 にらたまスープ あじのピリッとジャン 新メニュー
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	食品名 1人分量
(黄) バーガーパン 1こ (赤) 牛乳 1本 (緑) 玉ねぎ 45g (赤) ポークウィンナー 13g (緑) 人参 10g (緑) (冷)ホールコーン 6g (緑) パセリ 0.05g 冷凍ブイヨン(特) 6g 淡口しょうゆ 3.3g 塩 0.2g こしょう 0.02g 水 105g (赤) ハンバーグ(ケチャップ・80g) 1こ (緑) キャベツ 28g (黄) ノンエッグマヨネーズ 4g 塩 0.15g バーガーパンにハンバ グ・ボイルキャベツを はさんで食べよう！ しっかり手洗い	(黄) 精白米 75g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 23g (黄) サイコロこんにやく 18g (赤) (冷)絹厚揚げ 25g (黄) じゃが芋 50g (緑) 人参 25g (緑) 玉ねぎ 30g (緑) (冷)三度豆 5g 濃口しょうゆ 4.2g 淡口しょうゆ 1.8g みりん 1.1g (黄) 三温糖 1.6g 水 30g (緑) 切り干し大根 3.5g (緑) みずな 12g (緑) キャベツ 12g (赤) 人参 5g (赤) ツナ(ノンオイル) 5g 淡口しょうゆ 2.4g 酢 1.9g (黄) 上白糖 0.3g (黄) 米油 0.5g	(黄) 精白米 75g 濃口しょうゆ 2.1g 酒 1.2g (赤) 牛乳 1本 (赤) (冷)油揚げ 7g (赤) 豚肉スライス 15g (緑) 緑豆もやし 12g (緑) キャベツ 12g (緑) 人参 10g (緑) 玉ねぎ 12g (緑) 青ねぎ 3g (赤) 中辛みそ 7g (赤) こうじみそ 1.3g 削り節 2.5g 水 105g (赤) 粉付きさんま(15g) 2こ (黄) 米油(揚げ油) 5g (緑) しょうが 0.5g 濃口しょうゆ 2.5g (黄) 三温糖 0.8g 酒 1.6g 水 5g	(黄) 精白米 75g (赤) 牛乳 1本 (赤) 鶏団子 25g (黄) ビーフン 2g (緑) 人参 10g (緑) チンゲンサイ 10g (緑) 玉ねぎ 30g しょうが 0.4g 冷凍ブイヨン(特) 5g 淡口しょうゆ 2.4g 塩 0.3g こしょう 0.02g 水 100g (赤) 牛肉細切り 28g 酒 1g (緑) 玉ねぎ 37g (緑) パブリカ(赤) 6g (緑) ピーマン 6g (緑) たけのこ水煮 10g (黄) 三温糖 0.5g 濃口しょうゆ 3g オイスターソース 0.8g (黄) でんぷん 0.6g	(黄) 黒糖パン 1こ (赤) 牛乳 1本 (黄) マカロニ・ツイスト 10g (赤) 鶏肉 27g (緑) 玉ねぎ 40g (緑) 人参 20g (緑) パセリ 0.05g トマトケチャップ 12g 小麦粉 1.2g ウスターソース 1.2g 冷凍ブイヨン(特) 6g トマトピューレ 3.2g (緑) トマトペースト 1.2g (緑) トマト水煮 8g 塩 0.16g こしょう 0.02g 水 60g (赤) ツナ(ノンオイル) 7g (緑) 切り干し大根 1.8g (緑) きゅうり 6g (緑) (冷)むき枝豆 7g (赤) 人参 6g (緑) キャベツ 4g (黄) ノンエッグマヨネーズ 5.6g 淡口しょうゆ 0.8g (黄) 上白糖 1g 塩 0.05g	(黄) 精白米 75g (赤) 牛乳 1本 (赤) ショルダーベーコン 13g (緑) にら 7g (緑) 玉ねぎ 30g (緑) 人参 10g (緑) (冷)ホールコーン 10g (緑) えのきたけ 5g (赤) 冷凍液卵 15g 淡口しょうゆ 3g 塩 0.27g こしょう 0.02g 冷凍ブイヨン(特) 5g (黄) でんぷん 0.5g 水 105g (赤) あじ(50g) 1切れ 濃口しょうゆ 3g ごま油 1g トウバンジャン 0.04g 酢 2g 水 1g
栄養量 エネルギー(和加) 659 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 25.7 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 27.1	栄養量 エネルギー(和加) 550 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 22.5 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 14.5	栄養量 エネルギー(和加) 610 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 23.3 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 25	栄養量 エネルギー(和加) 539 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 22 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 15.5	栄養量 エネルギー(和加) 615 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 26.3 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 18.4	栄養量 エネルギー(和加) 530 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 27.1 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 15.3

◎京都府 まゆまろ 240036

◎じょうりんちゃん

精白米は山城産ヒノカリを使用しています。