



城陽市立学校給食センター 中学校

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♪



10月 予定献立表



NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

10月16日(木)	10月17日(金)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)
ごはん 牛乳 かきたま汁 かつおフライごまみそがらめ 柿	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さんまの塩焼き 白菜のあっさり漬け 城陽市の青ねぎを使用！	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	ごはん 牛乳 中華コーンスープ 回鍋肉	いもころごはん 牛乳 なめこ汁 いわしのしょうが煮 城陽市の寺田いもを使用！	麦ごはん 牛乳 春雨スープ 切干大根入りビビンバ
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 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 冷凍液卵 19 g (緑) 玉ねぎ 44 g (緑) 人参 13 g (緑) えのきたけ 10 g (緑) チンゲンサイ 19 g 濃口しょうゆ 1.3 g 淡口しょうゆ 3.1 g 塩 0.2 g 煮干 1.3 g 削り節 2 g (黄) でんぷん 1.3 g 水 125 g (赤) 粉かつお(角切) 77 g (黄) 米油(揚げ油) 8 g (緑) しょうが 0.7 g 酒 0.7 g (赤) 赤みそ 2.1 g トマトケチャップ 7 g 淡口しょうゆ 0.8 g (黄) 三温糖 2.5 g (黄) 白いりごま 2.5 g 水 4 g (緑) 柿(1/4) 1 個	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷)油揚げ 12 g (緑) キャベツ 18 g (緑) 玉ねぎ 48 g (緑) 青ねぎ 3.6 g (赤) 干しわかめ 0.6 g (赤) 中辛みそ 8.4 g (赤) こうじみそ 1.4 g 削り節 3 g 水 126 g (赤) さんま筒切り(一汐・50g) 1 匹 (緑) 白菜 34 g (緑) 人参 9 g (赤) 塩昆布 1.6 g (赤) みりん 0.8 g 淡口しょうゆ 0.6 g 和食を楽しむ献立 	(黄) コッペパン 1 個 (赤) 牛乳 1 本 (赤) 大豆(ドライパック) 23 g (赤) 豚肉スライス 23 g (緑) 人参 28 g (黄) じゃが芋 38 g (緑) 玉ねぎ 63 g (黄) 三温糖 1.1 g 濃口しょうゆ 2.9 g トマトケチャップ 12 g ウスターソース 2.9 g 赤ワイン 0.8 g 塩 0.2 g こしょう 0.03 g オールスパイス 0.03 g 冷凍ブイヨン(特) 5 g 水 46 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) 米油 0.6 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 16 g (赤) 冷凍液卵 12 g (緑) 玉ねぎ 30 g (緑) (冷)ホールコーン 12 g (緑) チンゲンサイ 12 g 淡口しょうゆ 4.2 g でんぷん 1.2 g 塩 0.2 g こしょう 0.01 g 冷凍ブイヨン(特) 6 g 水 120 g (赤) 豚肉厚めスライス 53 g (緑) キャベツ 49 g (緑) 玉ねぎ 35 g (緑) ピーマン 4 g (黄) 三温糖 0.7 g 濃口しょうゆ 2 g ガーリック 0.01 g みりん 0.7 g (赤) 赤みそ 4.2 g トウバンジャン 0.07 g ブチドリップ 0.7 g 京都味めぐり 城陽産のさつまいものことを「寺田いも」と呼びます！城陽では昔からさつまいもの生産が盛んでした。甘くておいしい寺田いもを、ごはんと一緒にいただきます。	(黄) 精白米 90 g 濃口しょうゆ 1.1 g 淡口しょうゆ 4.5 g (黄) さつまいも 60 g (黄) 米油(揚げ油) 4 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷)油揚げ 13 g (緑) なめこ水煮 18 g (緑) キャベツ 25 g (緑) 玉ねぎ 25 g (緑) 人参 13 g (赤) 中辛みそ 8 g (赤) 赤みそ 3 g 削り節 4 g 水 131 g (赤) いわしのしょうが煮(50g) 1 匹 京都味めぐり 城陽産のさつまいものことを「寺田いも」と呼びます！城陽では昔からさつまいもの生産が盛んでした。甘くておいしい寺田いもを、ごはんと一緒にいただきます。	(黄) 精白米 90 g (黄) 麦 10 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 23 g (黄) 緑豆はるさめ 5 g (緑) 玉ねぎ 31 g (緑) 人参 13 g (緑) キャベツ 19 g (緑) にら 5 g (緑) しょうが 0.6 g 濃口しょうゆ 0.6 g 淡口しょうゆ 5 g 塩 0.3 g こしょう 0.03 g 削り節 3 g 水 125 g (赤) 豚肉細切り 34 g (緑) ぜんまい水煮 5 g (緑) 切り干し大根 6 g (緑) 人参 13 g (緑) 緑豆もやし 25 g (緑) チンゲンサイ 19 g 酒 0.5 g (黄) 三温糖 2.3 g 濃口しょうゆ 4.5 g 淡口しょうゆ 2.9 g みりん 0.4 g (緑) おろしにんにく 0.4 g (黄) ごま油 0.6 g (黄) 白いりごま 1.3 g 一味唐辛子 0.01 g ブチドリップ 0.4 g
栄養量 エネルギー(和加リ-) 765 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 36.5 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 21.2	栄養量 エネルギー(和加リ-) 709 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 27.5 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 26.4	栄養量 エネルギー(和加リ-) 700 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 30.6 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 20	栄養量 エネルギー(和加リ-) 675 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 32.1 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 16.8	栄養量 エネルギー(和加リ-) 745 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 27.7 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 22.7	栄養量 エネルギー(和加リ-) 650 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 28 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 14.9
10月24日(金)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
ごはん 牛乳 筑前煮 しば漬け和え NEW!	ミルクパン 牛乳 野菜スープ こんがりチキン コールスローサラダ	ごはん 牛乳 さつま汁 さわらのたまりしょうゆ漬け 小松菜のごま和え 城陽市の寺田いもを使用！	キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ	ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉と大豆のチリソース NEW!	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用！
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	食品名 1人分量
(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 34 g (赤) 揚げボール 38 g (緑) 人参 25 g (緑) たけのこ水煮 25 g (緑) ごぼう 31 g (黄) サイコロこんにやく 31 g (緑) (冷)三度豆 9 g (黄) 三温糖 1.8 g みりん 1.3 g 濃口しょうゆ 3.4 g 淡口しょうゆ 3.8 g 削り節 2.5 g 水 44 g (緑) キャベツ 23 g (緑) きゅうり 19 g (赤) ちりめんじゃこ 1 g (黄) 米油 0.2 g (緑) しば漬け 8 g (黄) 白いりごま 0.9 g 淡口しょうゆ 0.9 g (黄) ごま油 0.4 g 京都味めぐり 	(黄) ミルクパン 1 個 (赤) 牛乳 1 本 (赤) ショルダーベーコン 14 g (緑) 玉ねぎ 42 g (黄) じゃが芋 30 g (緑) 人参 12 g (緑) みずな 5 g 冷凍ブイヨン(特) 7 g 淡口しょうゆ 3.6 g 塩 0.2 g こしょう 0.02 g ガーリック 0.02 g 水 120 g (赤) 鶏もも皮つき(60g) 1 匹 塩 0.3 g こしょう 0.04 g 白ワイン 0.6 g (緑) おろしにんにく 0.2 g (緑) バジル(粉末) 0.06 g (緑) パセリ 0.06 g (黄) オリーブオイル 1.2 g (緑) キャベツ 39 g (緑) 人参 13 g りんご酢 2.08 g (黄) 三温糖 0.59 g 塩 0.39 g こしょう 0.04 g (黄) 米油 1.17 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 23 g (緑) 大根 25 g (緑) 人参 13 g (黄) さつまいも 38 g (緑) 青ねぎ 4 g (赤) 中辛みそ 9 g (赤) こうじみそ 2 g 削り節 3 g 水 119 g (赤) 鯖のたまり 1 匹 醤油漬け(50g) 1 匹 (緑) こまつな 10 g (緑) キャベツ 22 g (緑) 人参 4 g (黄) 白いりごま 0.5 g (黄) 白すりごま 0.5 g (黄) 上白糖 0.4 g (黄) 濃口しょうゆ 1.6 g	(黄) 精白米 90 g キャロットピラフの素 29 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) ショルダーベーコン 11 g (黄) ABCマカロニ 6 g (緑) 人参 13 g (緑) 玉ねぎ 50 g (緑) (冷)ホールコーン 13 g (緑) キャベツ 19 g 冷凍ブイヨン(特) 8 g 塩 0.5 g こしょう 0.03 g 淡口しょうゆ 2.5 g 水 125 g (赤) ハンバーグ(80g) 1 匹 (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(特) 0.6 g 塩 0.05 g こしょう 0.01 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 21 g (緑) 玉ねぎ 25 g (緑) 人参 13 g (緑) 緑豆もやし 21 g (緑) 干ししいたけ 0.6 g (緑) チンゲンサイ 19 g 塩 0.4 g こしょう 0.03 g 淡口しょうゆ 5 g (黄) ごま油 0.3 g 冷凍ブイヨン(特) 6 g 水 119 g (赤) 鶏肉 39 g 酒 1.4 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g (黄) でんぷん 8 g (黄) 米油(揚げ油) 8 g (赤) 大豆(ドライパック) 20 g (緑) 玉ねぎ 33 g (緑) 人参 13 g (赤) おろしにんにく 0.4 g トウバンジャン 0.09 g トマトケチャップ 7.8 g 濃口しょうゆ 1.6 g (黄) 三温糖 0.9 g 冷凍ブイヨン(特) 1.3 g	(黄) 精白米 90 g (黄) 麦 10 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 34 g (赤) 赤ワイン 1.2 g 塩 0.2 g こしょう 0.02 g ガーリック 0.02 g (緑) 玉ねぎ 78 g (緑) 人参 24 g (緑) マッシュルーム 12 g (緑) エリンギ 12 g ブラウンルウ 16 g デミグラスソース 2.4 g トマトケチャップ 6 g (緑) トマト水煮 4 g ローレル 0.07 g ウスターソース 0.6 g 冷凍ブイヨン(特) 3.6 g 水 72 g (黄) さつまいも 39 g (緑) 玉ねぎ 7 g (緑) 人参 7 g (赤) ボンレスハムダイス 12 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g 酢 1 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 8 g
栄養量 エネルギー(和加リ-) 638 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 27.1 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 13.1	栄養量 エネルギー(和加リ-) 758 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 32.9 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 28.1	栄養量 エネルギー(和加リ-) 677 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 30.4 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 15.9	栄養量 エネルギー(和加リ-) 745 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 28 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 24.4	栄養量 エネルギー(和加リ-) 792 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 29.6 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 28.4	栄養量 エネルギー(和加リ-) 767 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 26 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 22.4