



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

11月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月10日(月)
ごはん(減量) 牛乳 あんかけうどん くじらの竜田揚げ 城陽市の青ねぎを使用!	ごはん 牛乳 牛肉と厚揚げの煮物 春雨のほんのり梅サラダ 茶団子 11月8日は いよいよ秋分!	ごはん 牛乳 白玉麩のすまし汁 さばのみそ煮 りんご	ごはん 牛乳 シーフードカレー フルーツナタデココ	バーガーパン 牛乳 さつまいもスープ 照り焼きハンバーグ ボイルキャベツ(マヨネーズ味)
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 90 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) (冷) うどん 59 g (赤) 鶏肉 31 g (緑) 人参 11 g (緑) 玉ねぎ 34 g (緑) 青ねぎ 5 g (緑) しょうが 0.9 g 淡口しょうゆ 6.4 g みりん 1.5 g 酒 1.1 g (黄) でんぷん 2.1 g 削り節 2 g 水 125 g (赤) (冷) 鯨肉 56 g 酒 1.3 g 濃口しょうゆ 2.1 g (緑) しょうが 1.3 g (緑) おろしにんにく 0.3 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g (黄) でんぷん 11 g (黄) 米油(揚げ油) 5 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 牛肉厚めスライス(並) 35 g (赤) (冷) 絹厚揚げ 66 g (緑) 人参 38 g (緑) 玉ねぎ 63 g (緑) 青ねぎ 9 g 塩 0.1 g (黄) 三温糖 1.9 g 濃口しょうゆ 4.8 g 淡口しょうゆ 1.3 g (黄) でんぷん 1.3 g 水 38 g (赤) ボンレスハムスライス 9 g (黄) 緑豆はるさめ 7 g (緑) キャベツ 20 g (緑) 人参 7 g (緑) きゅうり 13 g (黄) 三温糖 2.6 g (緑) 梅ペースト 1.6 g 酢 2 g 淡口しょうゆ 3.3 g こしょう 0.03 g (黄) オリーブオイル 0.5 g (黄) ちゃだんご 1 本	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 干しわかめ 0.6 g (黄) 白玉麩 1.3 g (緑) 玉ねぎ 38 g (緑) 人参 13 g (緑) えのきたけ 10 g (緑) 青ねぎ 6 g 塩 0.1 g 淡口しょうゆ 6.3 g だし昆布 1 g 削り節 3 g 水 144 g (赤) さばのみそ煮(70g) 1 個 (緑) りんご1/6 1 個 城陽市の青ねぎを使用!  11月8日は「いい歯の日」 年をとっても元気に食事をするためには、健康な歯が大切です! 歯の材料になるカルシウムやたんばく質をしっかりととりましょう! しっかりと食べて食べることも大切です。よくかむことを意識して食べましょう!	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 切りいか 23 g (赤) ツナ(ノンオイル) 12 g 塩 0.1 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 白ワイン 1.2 g (緑) 人参 24 g (黄) じゃが芋 48 g (緑) 玉ねぎ 60 g アレゲンフリーカレーフレーク 19 g トマトケチャップ 1.2 g ガラムマサラ 0.02 g ウスターソース 1.3 g 水 102 g (黄) ナタデココ 17 g (緑) みかん缶 20 g (緑) バイン缶 20 g (緑) りんご缶 33 g	(黄) バーガーパン 1 個 (赤) 牛乳 1 本 (黄) さつまいも 36 g (緑) 玉ねぎ 36 g (緑) 人参 12 g (赤) ショルダーベーコン 11 g (緑) パセリ 0.4 g 冷凍フイヨン(苺) 6 g 濃口しょうゆ 1.2 g 淡口しょうゆ 2.4 g 塩 0.3 g こしょう 0.02 g 水 126 g (赤) 照り焼きハンバーグ(80g) 1 個 (緑) キャベツ 35 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 5 g 塩 0.2 g 城陽市の寺田いもを使用! セルフバーガー給食です! 手をきれいに洗うのを 忘れずに☆
栄養量 エネルギー(キロカロリー) 718 たんぱく質(グラム) 35.6 脂 肪(グラム) 15.8	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 914 たんぱく質(グラム) 32.2 脂 肪(グラム) 22.1	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 697 たんぱく質(グラム) 26.5 脂 肪(グラム) 20.1	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 724 たんぱく質(グラム) 21.8 脂 肪(グラム) 15.6	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 782 たんぱく質(グラム) 29.5 脂 肪(グラム) 27.2
11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月17日(月)
ごはん 牛乳 豆腐チゲ もやしのナムル 城陽市の青ねぎを使用!	ごはん 牛乳 麦と野菜のスープ シュクメルリ丼 城陽市の寺田いもを使用!	ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏肉のバーベキューソース いちじく風味	NEW! ごはん 牛乳 沢煮椀 鮭の西京焼き 小松菜のごま和え	味付けパン 牛乳 ペンネときのこのシチュー コールスローサラダ
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) 豚肉スライス 26 g (赤) 豆腐 33 g (緑) 白菜キムチ 14 g (黄) マロニー 5 g (緑) 人参 14 g (緑) 白菜 47 g (緑) 青ねぎ 5 g (赤) 中辛みそ 4 g (赤) 赤みそ 3 g チゲ鍋の素 4 g みりん 0.9 g 煮干 3 g 水 95 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	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) もち麦 6 g (赤) ショルダーベーコン 12 g (緑) キャベツ 30 g (緑) 玉ねぎ 48 g (緑) 人参 14 g 塩 0.3 g こしょう 0.02 g 冷凍フイヨン(苺) 7 g 淡口しょうゆ 3.6 g 水 120 g (赤) 鶏肉 48 g (緑) 白ワイン 1.3 g (緑) 玉ねぎ 19 g (緑) 人参 9 g (黄) さつまいも 25 g (緑) おろしにんにく 1 g (赤) 脱脂粉乳 3.8 g (黄) バター 1.3 g ホワイトルウ 3.8 g レモン汁 0.1 g 塩 0.5 g こしょう 0.01 g (緑) パセリ 0.03 g 水 31 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豆腐 25 g (赤) 冷凍液卵 25 g (緑) 玉ねぎ 25 g (緑) 人参 13 g (緑) こまつな 13 g (緑) 青ねぎ 6 g 淡口しょうゆ 3.1 g 濃口しょうゆ 1.3 g 塩 0.2 g (黄) でんぷん 0.6 g 削り節 3 g 水 119 g (赤) 鶏肉 69 g (黄) でんぷん 11 g (黄) 米油(揚げ油) 7 g トマトケチャップ 4 g 濃口しょうゆ 2.8 g みりん 1.4 g 酒 1.4 g 酢 1.4 g (緑) 冷凍いちじく 7 g (黄) 三温糖 1.4 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 24 g (緑) 人参 13 g (緑) ごぼう 19 g (緑) 大根 25 g (緑) 青ねぎ 5 g (黄) 突きこんにやく 19 g 淡口しょうゆ 3.1 g 濃口しょうゆ 1.3 g 酒 1.3 g 塩 0.4 g こしょう 0.0 g 削り節 3 g 水 125 g (赤) 鮭の西京焼き(50g) 1 切 (緑) こまつな 16 g (緑) キャベツ 33 g (緑) 人参 7 g (黄) 白すりごま 0.8 g (黄) 白すりごま 0.8 g (黄) 上白糖 0.5 g 濃口しょうゆ 2.3 g	(黄) 味付けパン 1 個 (赤) 牛乳 1 本 (黄) ペンネ 8 g (黄) 米油 0.1 g (赤) ショルダーベーコン 5 g (赤) 鶏肉 18 g 塩 0.3 g 白ワイン 0.7 g (緑) しめじ 10 g (緑) えのきたけ 9 g (黄) じゃが芋 46 g (緑) 玉ねぎ 46 g (緑) 人参 13 g (緑) (缶) クリームコーン 13 g (緑) パセリ 0.7 g 冷凍フイヨン(苺) 8 g 塩 0.4 g こしょう 0.04 g (赤) シュレッドチーズ 3 g (黄) 米粉 3.3 g (赤) 牛乳 33 g (赤) 脱脂粉乳 2.3 g (黄) バター 0.7 g (黄) 生クリーム 1.3 g 水 30 g (緑) キャベツ 46 g (緑) 人参 13 g (黄) りんご酢 2.3 g (黄) 三温糖 0.7 g 塩 0.4 g こしょう 0.04 g (黄) 米油 1.3 g
栄養量 エネルギー(キロカロリー) 630 たんぱく質(グラム) 26.1 脂 肪(グラム) 14.7	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 735 たんぱく質(グラム) 27.5 脂 肪(グラム) 21.1	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 835 たんぱく質(グラム) 30.8 脂 肪(グラム) 32.7	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 627 たんぱく質(グラム) 30.7 脂 肪(グラム) 14.2	栄養量 エネルギー(キロカロリー) 808 たんぱく質(グラム) 28.9 脂 肪(グラム) 26.4



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

11月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

11月18日(火)				11月19日(水)				11月20日(木)				11月21日(金)			
ごはん 牛乳 すき焼き煮 二色大学いも				ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 鶏肉の一味焼き 土佐和え 城陽市の青ねぎを使用！				麦ごはん 牛乳 中華丼 揚げたこ焼き				ごはん 牛乳 大根のみそ汁 赤魚のねぎみそ焼き キャベツのごまあえ			
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	
(黄) 精白米		100	g	(黄) 精白米		100	g	(黄) 精白米		90	g	(黄) 精白米		100	g
(赤) 牛乳		1	本	(赤) 牛乳		1	本	(黄) 麦		10	g	(赤) 牛乳		1	本
(赤) 牛肉スライス		33	g	(赤) 豚肉スライス		18	g	(赤) 牛乳		1	本	(赤) 油揚げ		12	g
(赤) 焼き豆腐		52	g	(赤) 油揚げ		6	g	(赤) 豚肉厚めスライス		36	g	(緑) 大根		38.4	g
(緑) 白菜		39	g	(緑) 緑豆もやし		12	g	(緑) しょうが		0.7	g	(緑) えのきたけ		8.4	g
(緑) 玉ねぎ		43	g	(緑) 玉ねぎ		24	g	(赤) 冷凍液卵		18	g	(緑) 人参		12	g
(黄) 切り麩		3	g	(緑) しめじ		10	g	(黄) 米油		0.5	g	(緑) 白菜		24	g
(黄) 糸こんにゃく		39	g	(緑) 人参		12	g	(赤) 切りいか		26	g	(緑) 青ねぎ		4.8	g
(緑) 春菊		7	g	(緑) 青ねぎ		6	g	(緑) 玉ねぎ		39	g	(赤) 中辛みそ		8.4	g
淡口しょうゆ		0.9	g	(赤) 豆乳		18	g	(緑) 人参		26	g	(赤) こうじみそ		1.56	g
濃口しょうゆ		7.8	g	(赤) 中辛みそ		8	g	(緑) 白菜		39	g	削り節		3	g
(黄) 三温糖		3.8	g	(赤) こうじみそ		1	g	(緑) たけのこ水煮		23	g	水		108	g
みりん		2.6	g	煮干		3	g	(緑) チンゲンサイ		20	g	(赤) 赤魚(60g)		1	切
水		26	g	水		100	g	(緑) 濃口しょうゆ		3.9	g	(緑) 青ねぎ		2	g
(黄) さつまいも		59	g	(赤) 鶏もも皮つき(70g)		1	こ	淡口しょうゆ		4.6	g	(赤) 白みそ		2	g
(黄) むらさきいも		20	g	酒		1.2	g	塩		0.4	g	(赤) 中辛みそ		4	g
(黄) 米油(揚げ油)		8	g	塩		0.1	g	こしょう		0.03	g	(黄) 三温糖		1.7	g
(黄) 三温糖		4.7	g	(緑) しょうが		0.2	g	オイスターソース		0.7	g	酒		3.6	g
濃口しょうゆ		0.5	g	(緑) 酒		0.2	g	(黄) でんぷん		2.6	g	みりん		1.2	g
(黄) でんぷん		0.3	g	(緑) 青ねぎ		5	g	水		52	g	水		4	g
水		16	g	(緑) おろしにんにく		0.5	g	(黄) たこ型たこ焼き		1	こ	(緑) キャベツ		42	g
(黄) 黒ごま		0.4	g	一味唐辛子		0.01	g	(35g)				(緑) 人参		8	g
城陽市の寺田いも・ むらさきいもを使用！ 京都味めぐり				(黄) 三温糖		1.7	g	(黄) 米油(揚げ油)		6	g	(黄) 白いりごま		0.8	g
				濃口しょうゆ		4.2	g					(黄) 白すりごま		0.8	g
				(黄) ごま油		0.2	g					(黄) 三温糖		0.3	g
				みりん		0.2	g					濃口しょうゆ		2.3	g
				(黄) 白いりごま		1.2	g					城陽市の青ねぎ・大根を使用！ 和食を楽しむ献立			
				(黄) でんぷん		0.3	g								
				水		5	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 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)
	824	26.7	24.4		754	35.7	24.6		718	29.5	22.4		654	29.8	16.8
11月25日(火)				11月26日(水)				11月27日(木)				11月28日(金)			
ごはん 牛乳 えびと鶏団子のスープ さわらのオリエンタルソース NEW!				ごはん 牛乳 ぼかぼかじゃがチゲ 小松菜のおかかマヨサラダ				麦ごはん 牛乳 わかめと卵のスープ さい高野！丼 城陽市の青ねぎを使用！				ごはん 牛乳 豚汁 卵の花の炒り煮 お米と豆乳のババロア NEW! 城陽市の大根を使用！			
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	
(黄) 精白米		100	g	(黄) 精白米		100	g	(黄) 精白米		90	g	(黄) 精白米		100	g
(赤) 牛乳		1	本	(赤) 牛乳		1	本	(黄) 麦		10	g	(赤) 牛乳		1	本
(赤) むきえび		11	g	(赤) 豚肉スライス		23	g	(赤) 牛乳		1	本	(赤) 豚肉スライス		23	g
(赤) 鶏団子		23	g	(黄) じゃが芋		50	g	(赤) 鶏肉		17	g	(赤) (冷) 豆腐		13	g
(緑) 人参		13	g	(緑) 玉ねぎ		38	g	(赤) 冷凍液卵		18	g	(緑) 大根		25	g
(緑) 玉ねぎ		38	g	(緑) ごぼう		8	g	(赤) 干しわかめ		1	g	(緑) 人参		13	g
(緑) しょうが		0.5	g	(緑) 人参		13	g	(緑) 人参		12	g	(緑) ごぼう		13	g
(緑) 青ねぎ		5	g	(赤) 豆腐		31	g	(緑) 玉ねぎ		24	g	(黄) 色紙切こんにゃく		13	g
濃口しょうゆ		5	g	(緑) 白菜キムチ		13	g	(緑) 青ねぎ		6	g	(緑) 青ねぎ		5	g
塩		0.2	g	(緑) おろしにんにく		0.6	g	削り節		1	g	(赤) 中辛みそ		9	g
こしょう		0.03	g	チゲ鍋の素		2.8	g	冷凍ブイヨン(チン)		6	g	(赤) こうじみそ		2	g
冷凍ブイヨン(チン)		8	g	(赤) 中辛みそ		4	g	淡口しょうゆ		6	g	煮干		3	g
(黄) でんぷん		1.3	g	濃口しょうゆ		0.4	g	水		120	g	水		125	g
水		125	g	削り節		2.5	g	(黄) でんぷん		0.6	g	(赤) おから(生)		23	g
(赤) 粉付き鯖(カレー味)(60g)		1	切	(黄) ごま油		0.4	g	(赤) 豚肉ミンチ		46	g	(緑) 人参		10	g
(黄) 米油(揚げ油)		4	g	水		88	g	(緑) 人参		20	g	(黄) 米油		0.1	g
(緑) 玉ねぎ		12	g	(緑) こまつな		17	g	(緑) 玉ねぎ		34	g	(赤) (冷) 油揚げ		13	g
(緑) 人参		6	g	(緑) 人参		12	g	(緑) 青ねぎ		6	g	(緑) 青ねぎ		4	g
(緑) パセリ		0.04	g	(緑) 緑豆もやし		27	g	(赤) 高野豆腐		3	g	(緑) 干ししいたけ		0.5	g
トマトケチャップ		7	g	(赤) 花かつお		0.5	g	(緑) 切り干し大根		4	g	みりん		1.9	g
酢		2.4	g	(黄) ノンエッグマヨネーズ		4.4	g	(緑) しょうが		0.8	g	淡口しょうゆ		4.4	g
(黄) 三温糖		2.4	g	淡口しょうゆ		2.1	g	(緑) こしょう		0.01	g	(黄) 上白糖		2.4	g
濃口しょうゆ		1.2	g					(黄) 三温糖		2.4	g	水		19	g
一味唐辛子		0.01	g					(赤) 赤みそ		6	g	削り節		1	g
水		4	g					濃口しょうゆ		1.5	g	(黄) 米油		2.5	g
城陽市の青ねぎを使用！ 京都味めぐり								みりん		0.4	g	(黄) お米と豆乳のババロア(みかん)		1	こ
								酒		0.8	g	(40g)			
								カレー粉		0.2	g	京都味めぐり			
								(黄) でんぷん		1.5	g				
								水		15	g				
栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)
	715	29.3	19.8		640	23.5	16.4		704	31.7	20.9		723	26.1	22