



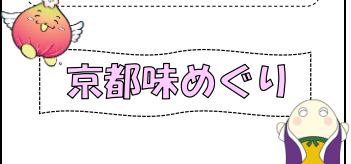
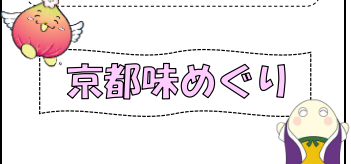
城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



11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

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 りんご 城陽市の梅を使用!				ごはん 牛乳 白玉麩のすまし汁 さばのみそ煮 茶団子 城陽市の青ねぎを使用!				ごはん 牛乳 シーフードカレー フルーツナタデココ 城陽市の青ねぎを使用!				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 サーモンフライ 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																			
(黄) 精白米 68 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) (冷)うどん 47 g (赤) 鶏肉 25 g (緑) 人参 9 g (緑) 玉ねぎ 27 g (緑) 青ねぎ 4 g (緑) しょうが 0.7 g 淡口しょうゆ 5.1 g みりん 1.2 g 酒 0.9 g (黄) でんぷん 1.7 g 削り節 1.8 g 水 100 g (赤) (冷)鯨肉 45 g 酒 1 g 濃口しょうゆ 1.7 g (緑) しょうが 1 g (緑) おろしにんにく 0.2 g 塩 0.09 g こしょう 0.01 g (黄) でんぷん 8.5 g (黄) 米油(揚げ油) 4 g				(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 牛肉厚めスライス(並) 28 g (赤) (冷)絹厚揚げ 53 g (緑) 人参 30 g (緑) 玉ねぎ 50 g (緑) 青ねぎ 7 g 塩 0.1 g (黄) 三温糖 1.5 g 濃口しょうゆ 3.8 g 淡口しょうゆ 1 g (黄) でんぷん 1 g 水 30 g (赤) ボンレスハムスライス 7 g (黄) 緑豆はるさめ 5 g (緑) キャベツ 15 g (緑) 人参 5 g (緑) きゅうり 10 g (黄) 三温糖 2 g (緑) 梅ペースト 1.2 g 酢 1.5 g 淡口しょうゆ 2.5 g こしょう 0.02 g (黄) オリーブオイル 0.4 g (緑) りんご1/6 1 個				(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 干しわかめ 0.5 g (黄) 白玉麩 1 g (緑) 玉ねぎ 30 g (緑) 人参 10 g (緑) えのきたけ 8 g (緑) 青ねぎ 5 g 塩 0.1 g 淡口しょうゆ 5 g だし昆布 0.8 g 削り節 2.2 g 水 115 g (赤) さばのみそ煮(50g) 1 個 (黄) ちゃだんご 1 本 城陽市内の和菓子屋 さんの茶団子です! 11月8日は じょうようお茶の日! 				(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 切りいか 19 g (赤) ツナ(ノンオイル) 10 g 塩 0.05 g こしょう 0.01 g カレー粉 0.15 g ローレル 0.03 g (緑) セロリ 5 g (緑) しょうが 0.5 g (緑) おろしにんにく 0.3 g 白ワイン 1 g (緑) 人参 20 g (黄) じゃが芋 40 g (緑) 玉ねぎ 50 g アレルゲンフリーカレーフレーク 15.5 g トマトケチャップ 1 g ガラムマサラ 0.02 g ウスターソース 1.1 g 水 85 g (黄) ナタデココ 13 g (緑) みかん缶 15 g (緑) バイン缶 15 g (緑) りんご缶 25 g いい歯の日献立 				(黄) バーガーパン 1 個 (赤) 牛乳 1 本 (黄) さつまいも 30 g (緑) 玉ねぎ 30 g (緑) 人参 10 g (赤) ショルダーベーコン 9 g (緑) パセリ 0.35 g 冷凍ブイヨン(チン) 5 g 濃口しょうゆ 1 g 淡口しょうゆ 2 g 塩 0.25 g こしょう 0.02 g 水 105 g (赤) 照り焼きハンバーグ(60g) 1 個 (赤) サーモンフライ(40g) 1 個 (黄) 米油(揚げ油) 5 g (黄) タルタルソース(ノンエッグ)(8g) 1 個 ☆セレクト給食☆ バーガーパンに 選んだおかずを はさんで食べましょう! 照り焼きハンバーグ <table><tr><td>栄養量</td><td>エネルギー(キロカロリー)</td><td>たんぱく質(グラム)</td><td>脂 肪(グラム)</td></tr><tr><td></td><td>633</td><td>25.8</td><td>21.9</td></tr></table> サーモンフライ <table><tr><td>栄養量</td><td>エネルギー(キロカロリー)</td><td>たんぱく質(グラム)</td><td>脂 肪(グラム)</td></tr><tr><td></td><td>614</td><td>24.2</td><td>22.5</td></tr></table>				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)		633	25.8	21.9	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)		614	24.2	22.5
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)																																
	633	25.8	21.9																																
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)																																
	614	24.2	22.5																																
栄養量 エネルギー(キロカロリー) 586 たんぱく質(グラム) 29.6 脂 肪(グラム) 14.2				栄養量 エネルギー(キロカロリー) 618 たんぱく質(グラム) 25.6 脂 肪(グラム) 19.1				栄養量 エネルギー(キロカロリー) 706 たんぱく質(グラム) 22.5 脂 肪(グラム) 16.4				栄養量 エネルギー(キロカロリー) 592 たんぱく質(グラム) 18.8 脂 肪(グラム) 14.2				栄養量 エネルギー(キロカロリー) 614 たんぱく質(グラム) 24.2 脂 肪(グラム) 22.5																			
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 城陽市の青ねぎ・いちじくを使用! 京都味めぐり 				ごはん 牛乳 沢煮椀 鮭の西京焼き 小松菜のごま和え 新メ				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 城陽市の青ねぎ・いちじくを使用!																			
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 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 18 g (赤) 豆腐 25 g (緑) 白菜キムチ 10 g (黄) マロニー 4 g (緑) 人参 10 g (緑) 白菜 30 g (緑) 青ねぎ 5 g (赤) 中辛みそ 4 g (赤) 赤みそ 2.8 g チゲ鍋の素 1.6 g みりん 0.2 g 煮干 3 g 水 90 g (赤) ちくわ 8 g (緑) 緑豆もやし 30 g (緑) 人参 10 g 濃口しょうゆ 2.3 g みりん 0.4 g 酒 0.2 g (黄) 三温糖 0.4 g (黄) ごま油 0.5 g				(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) もち麦 5 g (赤) ショルダーベーコン 10 g (緑) キャベツ 25 g (緑) 玉ねぎ 40 g (緑) 人参 12 g 塩 0.25 g こしょう 0.02 g 冷凍ブイヨン(チン) 6 g 淡口しょうゆ 3 g 水 100 g (赤) 鶏肉 38 g 白ワイン 1 g (緑) 玉ねぎ 15 g (緑) 人参 7 g (黄) さつまいも 20 g (緑) おろしにんにく 0.8 g (赤) 脱脂粉乳 3 g (黄) バター 1 g ホワイトルウ 3 g レモン汁 0.08 g 塩 0.4 g こしょう 0.01 g (緑) パセリ 0.02 g 水 25 g 				(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豆腐 20 g (赤) 冷凍液卵 20 g (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) 人参 10 g (緑) こまつな 10 g (緑) 青ねぎ 5 g 淡口しょうゆ 2.5 g 濃口しょうゆ 1 g 塩 0.18 g (黄) でんぷん 0.5 g 削り節 2.5 g 水 95 g (赤) 鶏肉 49 g (黄) でんぷん 7.5 g (黄) 米油(揚げ油) 5 g トマトケチャップ 2.5 g 濃口しょうゆ 2 g みりん 1 g 酒 1 g 酢 1 g (緑) 冷凍いちじく 5 g (黄) 三温糖 1 g 城陽市の青ねぎ・いちじくを使用! 京都味めぐり 				(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 19 g (緑) 人参 10 g (緑) ごぼう 15 g (緑) 大根 20 g (緑) 青ねぎ 4 g (黄) 突きこんにゃく 15 g 淡口しょうゆ 2.5 g 濃口しょうゆ 1 g 酒 1 g 塩 0.3 g こしょう 0.01 g 削り節 2.5 g 水 100 g (赤) 鮭の西京焼き(40g) 1 切 (緑) こまつな 12 g (緑) キャベツ 25 g (緑) 人参 5 g (黄) 白いりごま 0.6 g (黄) 白すりごま 0.6 g (黄) 上白糖 0.4 g 濃口しょうゆ 1.8 g				(黄) 味付けパン 1 個 (赤) 牛乳 1 本 (黄) ペンネ 6 g (黄) 米油 0.1 g (赤) ショルダーベーコン 4 g (赤) 鶏肉 14 g 塩 0.2 g 白ワイン 0.5 g (緑) しめじ 8 g (緑) えのきたけ 7 g (黄) じゃが芋 35 g (緑) 玉ねぎ 35 g (緑) 人参 10 g (緑) (缶)クリームコーン 10 g (緑) パセリ 0.5 g 冷凍ブイヨン(チン) 6 g 塩 0.3 g こしょう 0.03 g (赤) シュレッドチーズ 2 g (黄) 米粉 2.5 g (赤) 牛乳 25 g (赤) 脱脂粉乳 1.8 g (黄) バター 0.5 g (黄) 生クリーム 1 g 水 23 g (緑) キャベツ 35 g (緑) 人参 10 g りんご酢 1.8 g (黄) 三温糖 0.5 g 塩 0.3 g こしょう 0.03 g (黄) 米油 1 g																			
栄養量 エネルギー(キロカロリー) 505 たんぱく質(グラム) 21.5 脂 肪(グラム) 13				栄養量 エネルギー(キロカロリー) 598 たんぱく質(グラム) 23.2 脂 肪(グラム) 18.5				栄養量 エネルギー(キロカロリー) 651 たんぱく質(グラム) 24.7 脂 肪(グラム) 26				栄養量 エネルギー(キロカロリー) 509 たんぱく質(グラム) 25.5 脂 肪(グラム) 12.9				栄養量 エネルギー(キロカロリー) 642 たんぱく質(グラム) 23.6 脂 肪(グラム) 21.9																			



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



11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

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 城陽市の大根・青ねぎを使用！			
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	75	g		(黄) 精白米	75	g		(黄) 精白米	68	g		(黄) 精白米	75	g	
(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本		(黄) 麦	7	g		(赤) 牛乳	1	本	
(赤) 牛肉スライス	25	g		(赤) 豚肉スライス	15	g		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 油揚げ	10	g	
(赤) 焼き豆腐	40	g		(赤) 油揚げ	5	g		(赤) 豚肉厚めスライス	28	g		(緑) 大根	32	g	
(緑) 白菜	30	g		(緑) 緑豆もやし	10	g		(緑) しょうが	0.5	g		(緑) えのきたけ	7	g	
(緑) 玉ねぎ	33	g		(緑) 玉ねぎ	20	g		(赤) 冷凍液卵	14	g		(緑) 人参	10	g	
(黄) 切り麩	2	g		(緑) しめじ	8	g		(黄) 米油	0.4	g		(緑) 白菜	20	g	
(黄) 糸こんにゃく	30	g		(緑) 人参	10	g		(赤) 切りいか	20	g		(緑) 青ねぎ	4	g	
(緑) 春菊	5	g		(緑) 青ねぎ	5	g		(緑) 玉ねぎ	30	g		(赤) 中辛みそ	7	g	
淡口しょうゆ	0.7	g		(赤) 豆乳	15	g		(緑) 人参	20	g		(赤) こうじみそ	1.3	g	
濃口しょうゆ	6	g		(赤) 中辛みそ	7	g		(緑) 白菜	30	g		削り節	2.5	g	
(黄) 三温糖	2.9	g		(赤) こうじみそ	1.2	g		(緑) たけのこ水煮	18	g			90	g	
みりん	2	g		煮干	2.5	g		(緑) チンゲンサイ	15	g		(赤) 赤魚(50g)	1	切	
水	20	g		水	83	g		濃口しょうゆ	3	g		(緑) 青ねぎ	2	g	
(黄) さつまいも	45	g		(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1	こ		淡口しょうゆ	3.5	g		(赤) 白みそ	1.5	g	
(黄) むらさきいも	15	g		酒	1	g		塩	0.3	g		(赤) 中辛みそ	3	g	
(黄) 米油(揚げ油)	6	g		塩	0.1	g		こしょう	0.02	g		(黄) 三温糖	1.4	g	
(黄) 三温糖	3.6	g		(緑) しょうが	0.13	g		オイスターソース	0.5	g		酒	3	g	
濃口しょうゆ	0.4	g		(緑) 酒	0.13	g		(黄) でんぶん	2	g		みりん	1	g	
(黄) でんぶん	0.2	g		(緑) 青ねぎ	3.8	g		水	40	g		水	3	g	
(黄) 黒ごま	0.3	g		(緑) おろしにんにく	0.38	g		(黄) たこ型たこ焼き(35g)	1	こ		(緑) キャベツ	32	g	
城陽市の寺田いも・ むらさきいもを使用！				(黄) 一味唐辛子	0.01	g		(黄) 米油(揚げ油)	4	g		(緑) 人参	6	g	
京都味めぐり				(黄) 三温糖	1.4	g		和食を楽しむ献立				(黄) 白いりごま	0.6	g	
				濃口しょうゆ	3.5	g						(黄) 白すりごま	0.6	g	
				(黄) ごま油	0.13	g						(黄) 三温糖	0.25	g	
				みりん	0.13	g						濃口しょうゆ	1.8	g	
				(黄) 白いりごま	1	g									
				(黄) でんぶん	0.25	g									
				水	4.2	g									
				(緑) こまつな	10	g									
				(緑) キャベツ	25	g									
				(緑) 人参	5	g									
				(赤) 花かつお	0.8	g									
				(黄) 三温糖	0.5	g									
				濃口しょうゆ	1.9	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)	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)
	656	22	20.5		623	30.6	22		580	24.2	18.6		536	25.4	15.2
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 新メニュー				ごはん 牛乳 ぽかぽかじゃがチゲ 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 新メ			
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) 精白米	68	g		(黄) 精白米	75	g	
(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本		(黄) 麦	7	g		(赤) 牛乳	1	本	
(赤) むぎえび	9	g		(赤) 豚肉スライス	18	g		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 豚肉スライス	18	g	
(赤) 鶏団子	18	g		(黄) じゃが芋	40	g		(赤) 鶏肉	14	g		(赤) (冷) 豆腐	10	g	
(緑) 人参	10	g		(緑) 玉ねぎ	30	g		(赤) 冷凍液卵	15	g		(緑) 大根	20	g	
(緑) 玉ねぎ	30	g		(緑) ごぼう	6	g		(赤) 干しわかめ	0.8	g		(緑) 人参	10	g	
(緑) しょうが	0.4	g		(緑) 人参	10	g		(緑) 人参	10	g		(緑) ごぼう	10	g	
(緑) 青ねぎ	4	g		(赤) 豆腐	25	g		(緑) 玉ねぎ	20	g		(黄) 色紙切こんにゃく	10	g	
濃口しょうゆ	4	g		(緑) 白菜キムチ	10	g		(緑) 青ねぎ	5	g		(緑) 青ねぎ	4	g	
塩	0.15	g		(緑) おろしにんにく	0.5	g		削り節	1	g		(赤) 中辛みそ	7	g	
こしょう	0.02	g		チゲ鍋の素	2.2	g		冷凍フイヨン(ｷﾝ)	5	g		(赤) こうじみそ	1.3	g	
冷凍フイヨン(ｷﾝ)	6	g		(赤) 中辛みそ	3	g		淡口しょうゆ	5	g		煮干	2.5	g	
(黄) でんぶん	1	g		濃口しょうゆ	0.3	g		水	100	g		水	100	g	
水	100	g		削り節	2	g		(黄) でんぶん	0.5	g		(赤) おから(生)	18	g	
(赤) 粉付き鯖(カレー味)	1	枚		(黄) ごま油	0.3	g		(赤) 豚肉ミンチ	37	g		(緑) 人参	8	g	
(50g)				水	70	g		(緑) 人参	16	g		(黄) 米油	0.1	g	
(黄) 米油(揚げ油)	3	g		(緑) こまつな	13	g		(緑) 玉ねぎ	27	g		(赤) (冷) 油揚げ	10	g	
(緑) 玉ねぎ	10	g		(緑) 人参	9	g		(緑) 青ねぎ	5	g		(緑) 青ねぎ	3	g	
(緑) 人参	5	g		(緑) 緑豆もやし	21	g		(赤) 高野豆腐	2.1	g		(緑) 干ししいたけ	0.4	g	
(緑) パセリ	0.03	g		(赤) 花かつお	0.4	g		(緑) 切り干し大根	2.8	g		みりん	1.5	g	
トマトケチャップ	5.5	g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	3.4	g		(緑) しょうが	0.01	g		淡口しょうゆ	3.5	g	
酢	2	g		淡口しょうゆ	1.6	g		こしょう	0.06	g		(黄) 上白糖	1.9	g	
(黄) 三温糖	2	g		城陽市の青ねぎを使用！				(黄) 三温糖	1.9	g		水	15	g	
濃口しょうゆ	1	g		京都味めぐり				(赤) 赤みそ	4.8	g		削り節	1	g	
一味唐辛子	0.01	g						濃口しょうゆ	1.2	g		(黄) 米油	2	g	
水	3	g						みりん	0.35	g		(黄) お米と豆乳のババロア (みかん) (40g)	1	こ	
								酒	0.6	g		城陽市の大根を使用！			
								カレー粉	0.12	g		京都味めぐり			
								(黄) でんぶん	1.2	g					
								水	12	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)	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)
	585	24.9	17.7		518	19.8	14.5		575	26.7	18.4		597	22	19.5