



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪

# 12月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)
黒糖パン 牛乳 白菜のクリーム煮 白身魚のエスカベッシュ	ごはん 牛乳 白玉麩のすまし汁 鶏肉の梅みそ焼き カレー和え	ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のごま和え	ごはん 牛乳 かす汁 にしんの生姜煮 うんしゅうみかん	ごはん 牛乳 壬生菜スープ 鶏肉とれんこんの照り煮

NEW!

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) 黒糖パン	1 こ	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	100 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) ショルダーベーコン	19 g	(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 牛肉スライス	39 g	(赤) 油揚げ	11 g	(赤) 豚肉スライス	13 g
(赤) 鶏肉	25 g	(黄) 白玉麩	1.2 g	(黄) じやが芋	78 g	(赤) 豚肉スライス	12 g	(緑) 人参	13 g
(緑) 人参	19 g	(緑) 玉ねぎ	36 g	(緑) 玉ねぎ	78 g	(緑) 人参	16 g	(赤) 豆腐	25 g
(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) 人参	12 g	(黄) 突きこんにゃく	39 g	(緑) 大根	30 g	(緑) みぶな	19 g
(緑) 白菜	63 g	(緑) えのきたけ	10 g	(緑) 人参	26 g	(黄) さつまいも	24 g	(緑) 玉ねぎ	25 g
(黄) バター	4 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) (冷) 三度豆	7 g	(黄) 色紙切こんにゃく	10 g	(緑) 干ししいたけ	0.4 g
(黄) 小麦粉(焙煎)	3.8 g	塩	0.1 g	(黄) 三温糖	3.1 g	(緑) 青ねぎ	6 g	(酒)	0.6 g
(赤) 脱脂粉乳	3.8 g	淡口しょうゆ	6 g	濃口しょうゆ	5.6 g	(赤) 中辛みそ	8.9 g	冷凍ブイヨン(キン)	8 g
塩	0.4 g	だし昆布	1 g	淡口しょうゆ	2.1 g	酒かすペースト	8 g	淡口しょうゆ	2.1 g
こしょう	0.03 g	削り節	3 g	酒	1 g	削り節	3 g	塩	0.6 g
白ワイン	1.3 g	水	138 g	水	39 g	水	108 g	(黄) でんぶん	1.3 g
(黄) 生クリーム	3.8 g	(赤) 鶏もも皮つき(70g)	1 こ	(緑) こまつな	16 g	(赤) にしんの生姜煮	1 こ	水	138 g
冷凍ブイヨン(キン)	8 g	(緑) しょうが	0.12 g	(緑) キャベツ	33 g	(緑) うんしゅうみかん	1 こ	(赤) 鶏肉	44 g
水	50 g	酒	1.2 g	(緑) 人参	7 g	(緑) うんしゅうみかん	1 こ	(緑) 人参	19 g
(赤) 粉付白身魚(角切)	72 g	(緑) 梅肉	1.2 g	(黄) 白いりごま	0.8 g	(赤) クリミ昆布	25 g	(赤) れんこん	25 g
(黄) 米油(揚げ油)	7 g	(赤) 中辛みそ	1.8 g	(黄) 白すりごま	0.8 g	(黄) 米油	0.6 g	(緑) 酢	0.6 g
(緑) 人参	7 g	みりん	1.2 g	(黄) 上白糖	0.5 g	(黄) 三温糖	1.1 g	(赤) 刻み昆布	0.4 g
(緑) 玉ねぎ	13 g	(黄) 三温糖	0.4 g	濃口しょうゆ	2.3 g	みりん	1.1 g	(黄) 米油	0.6 g
酢	7.8 g	(黄) でんぶん	0.2 g			(黄) 三温糖	1.1 g	(黄) 三温糖	1.1 g
(黄) 三温糖	1.3 g	水	6 g			酒	1.1 g	酒	1.1 g
塩	0.3 g	(緑) キャベツ	26 g			濃口しょうゆ	3.5 g	(黄) でんぶん	1.1 g
こしょう	0.01 g	(緑) 緑豆もやし	13 g			水	13 g	水	13 g
白ワイン	1.3 g	(緑) 人参	7 g						
(黄) 米油	1.3 g	(緑) きゅうり	7 g						
水	2.6 g	(黄) 三温糖	0.7 g						
		カレー粉	0.1 g						

城陽市の梅を使用！



冬が旬！  
みかんを食べよう♪

みかんは、ビタミンCやカリウムが豊富です！手軽に食べられて、比較的保存もできます。

城陽市の大根・青ねぎ・  
寺田いもを使用！

京都味めぐり



栄養量	エネルギー(キロカリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)															
896	40.8	34.9		663	26.9	18.9		672	24.8	15.1		760	30	22.1		687	27	20.4

12月8日(月)

12月9日(火)

12月10日(水)

12月11日(木)

12月12日(金)

コッペパン 牛乳 冬野菜のブラウンシチュー 二色のスイートポテトサラダ	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 さばの塩焼き 土佐和え	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 油淋鶏	麦ごはん 牛乳 冬野菜のみそ汁 木の葉丼	ごはん 牛乳 マー婆一大根 もやしのナムル
(NEW!)	(城陽市の梅を使用！)	(城陽市の青ねぎを使用！)	(城陽市の青ねぎを使用！)	(城陽市の大根を使用！)

城陽市の大根・寺田いも・  
むらさきいも・白菜を使用！



栄養量	エネルギー(キロカリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)															
775	26.9	27.7		729	27.7	25.6		791	36.2	24.3		641	23.2	16.2		686	27.4	19.1

©京都府 まゆまろ 240036

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♪

# 12月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)					
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) ミルクパン	1 こ	(黄) 精白米	100 g	(黄) 精白米	90 g	(黄) アルファ化米	85 g	(黄) 精白米	90 g
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) キャロットピラフの素	29 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) たきこみわかめ	2 g
(赤) 大豆 (ドライパック)	38 g	(黄) トック	25 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛肉スライス	38 g	(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	25 g	(赤) 鶏肉	25 g	(赤) ショルダーベーコン	13 g	(赤) 赤ワイン	2.5 g	(黄) ほうとう	59 g
(緑) 人参	25 g	(赤) 冷凍液卵	13 g	(緑) 人参	13 g	(赤) 塩	0.1 g	(赤) 豚肉スライス	24 g
(黄) ジャガイモ	38 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 玉ねぎ	38 g	(黄) こしょう	0.01 g	(緑) かぼちゃ	24 g
(緑) 玉ねぎ	63 g	(緑) 緑豆もやし	19 g	(黄) ジャガイモ	38 g	(緑) カレー粉	0.2 g	(緑) 玉ねぎ	24 g
(黄) 三温糖	1.1 g	(緑) 玉ねぎ	13 g	(緑) セロリ	6 g	(赤) ローレル	0.04 g	(緑) しめじ	6 g
濃口しょうゆ	2.9 g	冷凍ブイヨン(チキン)	8 g	(黄) マカロニ・リボン	6 g	(緑) セロリ	6 g	(緑) 青ねぎ	6 g
トマトケチャップ	12 g	濃口しょうゆ	1.9 g	(緑) おろしにんにく	0.5 g	(緑) しょウガ	0.6 g	淡口しょうゆ	2.4 g
ウスターーソース	2.9 g	淡口しょうゆ	2.5 g	(緑) トマト水煮	13 g	(緑) おろしにんにく	0.4 g	(赤) 中辛みそ	7.2 g
赤ワイン	0.8 g	塩	0.3 g	トマトケチャップ	6.3 g	(緑) 人参	25 g	みりん	0.7 g
塩	0.2 g	こしょう	0.03 g	冷凍ブイヨン(チキン)	8 g	(黄) ジャガイモ	50 g	削り節	3 g
水	38 g	水	131 g	オレガノ	0.01 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	水	102 g
(緑) れんこん	16 g	(赤) 牛肉スライス	26 g	ローレル	0.03 g	(赤) フィーリング	19 g	(赤) 粉付き鰯 (60g)	1 切
(緑) 人参	8 g	(緑) しょウガ	0.7 g	(黄) 三温糖	1.3 g	(黄) 米油 (揚げ油)	6 g	(黄) 米油	6 g
(赤) 芽ひじき	0.9 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	塩	0.8 g	みりん	1.2 g	みりん	1.2 g
(緑) (冷) ホールコーン	6 g	(黄) 三温糖	2.2 g	こしょう	0.01 g	(黄) 三温糖	1.2 g	酒	1 g
(緑) みずな	4 g	(緑) 濃口しょうゆ	2.6 g	水	113 g	(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ	濃口しょうゆ	2.6 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g	(緑) 山城産たけのこ	9 g	(黄) カットゼリー (りんご)	13 g	(黄) やわらか豆乳デザート	13 g	(緑) ユズ果汁	0.4 g
(黄) 白すりごま	0.8 g	(緑) 人参	7 g	酒	1 g	みかん缶	33 g	(黄) でんぶん	0.5 g
濃口しょうゆ	0.8 g	(緑) こまつな	20 g	(黄) はちみつ	0.6 g	黄桃缶	20 g	水	9.6 g
(黄) 三温糖	0.2 g	(黄) 緑豆はるさめ	7 g	トマトケチャップ	0.6 g	りんご缶	20 g		
塩	0.04 g	(黄) ごま油	0.1 g	(緑) おろしにんにく	0.1 g				
こしょう	0.01 g	(黄) ごま油	1.3 g	(緑) しょウガ	0.2 g				
		(黄) トウバンジヤン	0.1 g	こしょう	0.01 g				
		酒	0.7 g	(黄) いちごのカップケーキ	1 こ				
		水	0.4 g	(25 g)					

城陽市の青ねぎを使用！



栄養量	エネルギー (キロカリー)	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 (キロカリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
778	32.1	24.9	696	28.4	16.1	821	30.9	27.8	764	21.7	20.2	791	34	23.6	



12月22日(月)
食パン
牛乳
チョコブラック&ホワイト
ボルシチ
焼きキャベツメンチカツ

## 作ってみよう♪ 給食レシピ

### 肉じゃが

<材料> 4人分

牛肉スライス	120 g
じゃがいも	240 g
たまねぎ	240 g
突きこんにゃく	120 g
にんじん	80 g
さんどまめ	20 g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	小さじ1
水	1カップ

<作り方>

- ①じゃがいもは2cm角切り、たまねぎ・にんじんは1.5cm角切り、突きこんにゃくは食べやすい長さ、さんどまめは3cm長さに切る。
- ②鍋に油（分量外）をひき、牛肉をいためる。
- ③じゃがいも、たまねぎ、にんじんを加え、さっといためる。
- ④水を入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。その間に、こんにゃく、さんどまめを下茹でしておく。
- ⑤こんにゃくを加え、砂糖・しょうゆ・酒で調味する。
- ⑥味がしみたら、最後にさんどまめを加え、火を止める。

### ポーク焼肉丼

<材料> 4人分

豚肉スライス	180 g
たまねぎ	140 g
にんじん	40 g
にら	20 g
★おろしにんにく	0.8 g
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★酒	小さじ1
★こしょう	少々
ごま油	少々
片栗粉	小さじ1
水	1/2カップ

<作り方>

- ①たまねぎは薄くスライス、にんじんは千切り、にらは2cm長さに切る。
- ②フライパンに油（分量外）をひき、豚肉、たまねぎをいためる。
- ③にんじんを加え、いためる。
- ④水を加え、★で調味する。
- ⑤分量外の水でといた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥にらを加え、さっといためる。
- ⑦ごま油を回し入れ、風味をつけ、火を止める。

お肉はお好みのお肉で作っていただいても、おいしく作れます♪

