



NO 1

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 白玉麴のすまし汁 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 <div>NEW!</div>
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 (赤) 牛乳 1 本 (赤) ショルダーベーコン 19 g (赤) 鶏肉 25 g (緑) 人参 19 g (緑) 玉ねぎ 50 g (緑) 白菜 63 g (黄) バター 4 g (黄) 小麦粉(焙煎) 3.8 g (赤) 脱脂粉乳 3.8 g 塩 0.4 g こしょう 0.03 g 白ワイン 1.3 g (黄) 生クリーム 3.8 g 冷凍ブイヨン(特) 8 g 水 50 g (赤) 粉付白身魚(角切) 72 g (黄) 米油(揚げ油) 7 g (緑) 人参 7 g (緑) 玉ねぎ 13 g 酢 7.8 g (黄) 三温糖 1.3 g 塩 0.3 g こしょう 0.01 g 白ワイン 1.3 g (黄) 米油 1.3 g 水 2.6 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 干しわかめ 0.6 g (黄) 白玉麴 1.2 g (緑) 玉ねぎ 36 g (緑) 人参 12 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 g だし昆布 1 g 削り節 3 g 水 138 g (赤) 鶏もも皮つき(70g) 1 こ (緑) しょうが 0.12 g 酒 1.2 g (緑) 梅肉 1.2 g (赤) 中辛みそ 1.8 g みりん 1.2 g (黄) 三温糖 0.4 g (黄) でんぷん 0.2 g 水 6 g (緑) キャベツ 26 g (緑) 緑豆もやし 13 g (緑) 人参 7 g (緑) きゅうり 7 g 淡口しょうゆ 2.6 g (黄) 三温糖 0.7 g カレー粉 0.1 g <div>城陽市の梅を使用!</div>	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 牛肉スライス 39 g (黄) じゃが芋 78 g (緑) 玉ねぎ 78 g (黄) 突きこんにゃく 39 g (緑) 人参 26 g (緑) (冷) 三度豆 7 g (黄) 三温糖 3.1 g 濃口しょうゆ 5.6 g 淡口しょうゆ 2.1 g 酒 1 g 水 39 g (緑) こまつな 16 g (緑) キャベツ 33 g (緑) 人参 7 g (黄) 白いりごま 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 <div>手あらい、うがいは しっかり!</div>	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 油揚げ 11 g (赤) 豚肉スライス 12 g (緑) 人参 16 g (緑) 大根 30 g (黄) さつまいも 24 g (黄) 色紙切こんにゃく 10 g (緑) 青ねぎ 6 g (赤) 中辛みそ 8.9 g 酒かすペースト 8 g 削り節 3 g 水 108 g (赤) にしんの生姜煮(50g) 1 こ (緑) うんしゅうみかん 1 こ <div>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、 比較的保存もききます。 城陽市の大根・青ねぎ・ 寺田いもを使用!</div>	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 13 g (緑) 人参 13 g (赤) 豆腐 25 g (緑) みぶな 19 g (緑) 玉ねぎ 25 g (緑) 干しいたけ 0.4 g 酒 0.6 g 冷凍ブイヨン(特) 8 g 淡口しょうゆ 2.1 g 塩 0.6 g (黄) でんぷん 1.3 g 水 138 g (赤) 鶏肉 44 g (緑) 人参 19 g (緑) れんこん 25 g 酢 0.6 g (赤) 刻み昆布 0.4 g (黄) 米油 0.6 g (黄) 三温糖 1.1 g みりん 1.1 g 酒 1.1 g 濃口しょうゆ 3.5 g (黄) でんぷん 1.1 g 水 13 g <div>京都味めぐり</div>
栄養量 エネルギー(和カロリ-) 896 たんぱく質(グラム) 40.8 脂 肪(グラム) 34.9	栄養量 エネルギー(和カロリ-) 663 たんぱく質(グラム) 26.9 脂 肪(グラム) 18.9	栄養量 エネルギー(和カロリ-) 672 たんぱく質(グラム) 24.8 脂 肪(グラム) 15.1	栄養量 エネルギー(和カロリ-) 760 たんぱく質(グラム) 30 脂 肪(グラム) 22.1	栄養量 エネルギー(和カロリ-) 687 たんぱく質(グラム) 27 脂 肪(グラム) 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 <div>NEW!</div>	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 ワントンスープ 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 マーボー大根 もやしのナムル
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) コッペパン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 24 g (緑) 白菜 36 g (緑) 玉ねぎ 48 g (緑) 人参 14 g (緑) 大根 36 g 塩 0.1 g こしょう 0.02 g 赤ワイン 1 g アレルゲンフリーハヤシフレーク 14 g トマトピューレ 3 g トマトケチャップ 2 g 水 70 g (黄) さつまいも 26 g (黄) むらさきいも 13 g (緑) 玉ねぎ 7 g (緑) 人参 7 g (赤) ボンレスハムダイス 13 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	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) 切り麴 3 g (緑) 白菜 31 g (緑) 人参 13 g (緑) 玉ねぎ 28 g (緑) しめじ 9 g (緑) 青ねぎ 6 g (赤) 中辛みそ 9 g (赤) こうじみそ 2 g 削り節 4 g 水 131 g (赤) さば(一汐・60g) 1 切 (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 <div>城陽市の白菜・青ねぎを使用!</div>	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) ワンタン 6 g (赤) 豚肉スライス 13 g (緑) しょうが 0.5 g (緑) 人参 18 g (緑) 玉ねぎ 24 g (緑) 緑豆もやし 18 g (緑) にら 6 g 濃口しょうゆ 1.8 g 淡口しょうゆ 2.6 g 塩 0.5 g こしょう 0.02 g 冷凍ブイヨン(特) 7 g 水 120 g (赤) 鶏肉むね(唐揚げ小) 84 g (緑) しょうが 0.7 g 酒 1.7 g (黄) でんぷん 11 g (黄) 米油(揚げ油) 8 g (緑) 青ねぎ 7 g (黄) 三温糖 4.2 g 濃口しょうゆ 5.9 g 酢 3.4 g (黄) ごま油 0.7 g <div>城陽市の青ねぎを使用!</div>	(黄) 精白米 90 g (黄) 麦 10 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷) 豆腐 12 g (黄) (冷) 里芋 乱切り 36 g (緑) 人参 12 g (緑) 大根 30 g (緑) 春菊 6 g (赤) 中辛みそ 8 g (赤) こうじみそ 1.4 g 削り節 3 g 水 114 g (赤) かまぼこ 7 g (赤) 冷凍液卵 26 g (緑) 干しいたけ 0.5 g (緑) 玉ねぎ 42 g (緑) 青ねぎ 5 g (緑) 人参 8 g 淡口しょうゆ 5.2 g (黄) 三温糖 0.5 g みりん 1.3 g 削り節 1 g (黄) でんぷん 0.5 g (赤) 油揚げ 10 g (黄) 三温糖 0.8 g 濃口しょうゆ 1.2 g 水 3 g <div>城陽市の青ねぎを使用!</div>	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉ミンチ 26 g (緑) 大根 52 g (赤) (冷) 絹厚揚げ 39 g (緑) 人参 26 g (緑) 玉ねぎ 33 g (緑) 山城産たけのこ 20 g (緑) (冷) グリンピース 5 g (緑) おろしにんにく 0.7 g トウバンジャン 0.1 g 酒 1.3 g (赤) 赤みそ 7 g (黄) 三温糖 2.6 g 淡口しょうゆ 5.2 g オイスターソース 0.7 g 冷凍ブイヨン(特) 6.5 g (黄) でんぷん 2 g 水 39 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 <div>城陽市の大根を使用!</div>
栄養量 エネルギー(和カロリ-) 775 たんぱく質(グラム) 26.9 脂 肪(グラム) 27.7	栄養量 エネルギー(和カロリ-) 729 たんぱく質(グラム) 27.7 脂 肪(グラム) 25.6	栄養量 エネルギー(和カロリ-) 791 たんぱく質(グラム) 36.2 脂 肪(グラム) 24.3	栄養量 エネルギー(和カロリ-) 641 たんぱく質(グラム) 23.2 脂 肪(グラム) 16.2	栄養量 エネルギー(和カロリ-) 686 たんぱく質(グラム) 27.4 脂 肪(グラム) 19.1



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)
ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ れんこんとひじきのサラダ	ごはん 牛乳 トック チャプチェ	キャロットピラフ 牛乳 トマトスープ ローストチキン いちごのカップケーキ	ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツミックス (ゼリー・豆乳)	わかめごはん(減量) 牛乳 ほうとう 鰯の幽庵だれ
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	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	塩 0.1 g	(赤) 豚肉スライス 24 g
(黄) じゃが芋 38 g	(緑) 人参 9 g	(緑) 玉ねぎ 38 g	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) じゃが芋 38 g	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	ローレル 0.04 g	(緑) しめじ 6 g
濃口しょうゆ 2.9 g	(緑) 冷凍ブイヨン(特) 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) しょうが 0.6 g	(緑) 淡口しょうゆ 2.4 g
ウスターソース 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(特) 8 g	(黄) じゃが芋 50 g	削り節 3 g
こしょう 0.03 g	水 131 g	オレガノ 0.01 g	(緑) 玉ねぎ 50 g	水 102 g
オールスパイス 0.03 g	(赤) 牛肉スライス 26 g	ローレル 0.03 g	アレルゲンフリーカレーフレーク 19 g	(赤) 粉付き鰯(60g) 1 切
冷凍ブイヨン(特) 5 g	(緑) しょうが 0.7 g	(黄) 三温糖 1.3 g	トマトケチャップ 1.3 g	(黄) 米油(揚げ油) 6 g
水 38 g	(緑) おろしにんにく 0.3 g	塩 0.8 g	ガラムマサラ 0.03 g	みりん 1.2 g
(緑) れんこん 16 g	(黄) 三温糖 2.2 g	こしょう 0.01 g	ウスターソース 1.4 g	(黄) 三温糖 1.2 g
(緑) 人参 8 g	濃口しょうゆ 2.6 g	水 113 g	水 106 g	酒 1 g
(赤) 芽ひじき 0.9 g	(緑) 山城産たけのこ 9 g	(赤) 鶏もも皮つき(70g) 1 こ	(黄) カットゼリー(りんご) 13 g	濃口しょうゆ 2.6 g
(緑) (冷)ホールコーン 6 g	(緑) 人参 7 g	濃口しょうゆ 2 g	(黄) やわらか豆乳デザート 13 g	(緑) ユズ果汁 0.4 g
(緑) みずな 4 g	(緑) こまつな 20 g	酒 1 g	(緑) みかん缶 33 g	(黄) でんぷん 0.5 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ 5 g	(緑) 緑豆はるさめ 7 g	(黄) はちみつ 0.6 g	(緑) 黄桃缶 20 g	水 9.6 g
(黄) 白すりごま 0.8 g	(黄) ごま油 0.1 g	トマトケチャップ 0.6 g	(緑) りんご缶 20 g	
濃口しょうゆ 0.8 g	(黄) 白いりごま 1.3 g	(緑) おろしにんにく 0.1 g		
(黄) 三温糖 0.2 g	トウバンジャン 0.1 g	(緑) しょうが 0.2 g		
塩 0.04 g	酒 0.7 g	こしょう 0.01 g		
こしょう 0.01 g	(黄) ごま油 0.4 g	(黄) いちごのカップケーキ(25g) 1 こ		
				
栄養量 エネルギー(和加リ-) 778 たんぱく質(グラム) 32.1 脂 肪(グラム) 24.9	栄養量 エネルギー(和加リ-) 696 たんぱく質(グラム) 28.4 脂 肪(グラム) 16.1	栄養量 エネルギー(和加リ-) 821 たんぱく質(グラム) 30.9 脂 肪(グラム) 27.8	栄養量 エネルギー(和加リ-) 764 たんぱく質(グラム) 21.7 脂 肪(グラム) 20.2	栄養量 エネルギー(和加リ-) 791 たんぱく質(グラム) 34 脂 肪(グラム) 23.6

城陽市の青ねぎを使用!

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

食品名	1人分量
(黄) 食パン 2 枚	
(赤) 牛乳 1 本	
(黄) チョコ ブラック&ホワイト 1 こ	
(赤) ショルダーベーコン 13 g	
(赤) ポークウィンナー(10mm) 19 g	
(緑) キャベツ 31 g	
(緑) 玉ねぎ 38 g	
(緑) 人参 13 g	
(黄) じゃが芋 25 g	
(緑) 赤かぶ 25 g	
トマトケチャップ 10 g	
トマトピューレ 6.3 g	
ローレル 0.03 g	
塩 0.6 g	
こしょう 0.03 g	
ウスターソース 1.3 g	
(黄) 三温糖 0.6 g	
冷凍ブイヨン(特) 8 g	
水 75 g	
(赤) FMキャベツメンチカツ(60g) 1 こ	



栄養量	エネルギー(和加リ-)	たんぱく質(グラム)	脂 肪(グラム)
	908	33.3	38.5

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	120g
じゃがいも	240g
たまねぎ	240g
突きこんにゃく	120g
にんじん	80g
さんどまめ	20g
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	180g
たまねぎ	140g
にんじん	40g
にら	20g
★おろしにんにく	0.8g
★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♪