



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



12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

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						
城陽市の梅を使用！												新メニュー						
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	75 g		(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	75 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	15 g		(赤) 干しわかめ	0.5 g		(赤) 牛肉スライス	30 g		(赤) 油揚げ	9 g		(赤) 豚肉スライス	10 g					
(赤) 鶏肉	20 g		(黄) 白玉麩	1 g		(黄) ジャガイモ	60 g		(赤) 豚肉スライス	10 g		(緑) 人参	10 g					
(緑) 人参	15 g		(緑) 玉ねぎ	30 g		(緑) 玉ねぎ	60 g		(緑) 人参	13 g		(赤) 豆腐	20 g					
(緑) 玉ねぎ	40 g		(緑) 人参	10 g		(黄) 突きこんにゃく	30 g		(緑) 大根	25 g		(緑) みぶな	15 g					
(緑) 白菜	50 g		(緑) えのきたけ	8 g		(緑) 人参	20 g		(黄) さつまいも	20 g		(緑) 玉ねぎ	20 g					
(黄) バター	3 g		(緑) 青ねぎ	5 g		(緑) (冷) 三度豆	5 g		(緑) 色紙切こんにゃく	8 g		(緑) 干ししいたけ	0.3 g					
(黄) 小麦粉(焙煎)	3 g		塩	0.1 g		(黄) 三温糖	2.4 g		(緑) 青ねぎ	5 g		酒	0.5 g					
(赤) 脱脂粉乳	3 g		淡口しょうゆ	5 g		濃口しょうゆ	4.3 g		(赤) 中辛みそ	7.4 g		冷凍ブイヨン(キン)	6 g					
塩	0.3 g		だし昆布	0.8 g		淡口しょうゆ	1.6 g		酒かすペースト	7 g		淡口しょうゆ	1.7 g					
こしょう	0.02 g		削り節	2.2 g		酒	0.8 g		削り節	2.5 g		塩	0.5 g					
白ワイン	1 g		水	115 g		水	30 g		水	90 g		(黄) でんぶん	1 g					
(黄) 生クリーム	3 g		(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 こ		(緑) こまつな	12 g		(赤) にしんの生姜煮	1 こ		水	110 g					
冷凍ブイヨン(キン)	6 g		(緑) しょうが	0.1 g		(緑) キャベツ	25 g		(50g)			(赤) 鶏肉	35 g					
水	40 g		酒	1 g		人参	5 g		(緑) うんしゅうみかん	1 こ		(緑) 人参	15 g					
(赤) 粉付白身魚(角切)	55 g		(緑) 梅肉	1 g		(黄) 白いりごま	0.6 g					(緑) れんこん	20 g					
(黄) 米油(揚げ油)	5 g		(赤) 中辛みそ	1.5 g		(黄) 白すりごま	0.6 g					酢	0.5 g					
(緑) 人参	5 g		みりん	1 g		(黄) 上白糖	0.4 g					(赤) 刻み昆布	0.3 g					
(緑) 玉ねぎ	10 g		(黄) 三温糖	0.3 g		濃口しょうゆ	1.8 g					(黄) 米油	0.5 g					
酢	6 g		(黄) でんぶん	0.2 g								(黄) 三温糖	0.9 g					
(黄) 三温糖	1 g		水	5 g								みりん	0.9 g					
塩	0.25 g		(緑) キャベツ	20 g								酒	0.9 g					
こしょう	0.01 g		(緑) 緑豆もやし	10 g								濃口しょうゆ	2.8 g					
白ワイン	1 g		(緑) 人参	5 g								(黄) でんぶん	0.9 g					
(黄) 米油	1 g		(緑) きゅうり	5 g								水	10 g					
水	2 g		淡口しょうゆ	2 g														
(黄) 三温糖	0.5 g		(黄) 三温糖	0.5 g														
カレー粉	0.1 g		カレー粉	0.1 g														
城陽市の大根・寺田いも・青ねぎを使用！			城陽市の大根・寺田いも・青ねぎを使用！			城陽市の大根を使用！			城陽市の大根を使用！			京都味めぐり						
栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)			
717	33.1	28.9		547	23.3	17.2		539	20.5	13.4		631	25.7	19.7		558	22.7	17.9
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 マーボー大根 もやしのナムル						
新メニュー																		
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		(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		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 麦	7 g		(赤) 牛乳	1 本					
(赤) 豚肉スライス	20 g		(黄) 切り麩	2 g		(黄) ワンタン	5 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 豚肉ミンチ	20 g					
(緑) 白菜	30 g		(緑) 白菜	25 g		(赤) 豚肉スライス	10 g		(赤) (冷) 豆腐	10 g		(緑) 大根	40 g					
(緑) 玉ねぎ	40 g		(緑) 人参	10 g		(緑) しょうが	0.4 g		(黄) (冷) 里芋 乱切り	30 g		(赤) (冷) 純厚揚げ	30 g					
(緑) 人参	12 g		(緑) 玉ねぎ	22 g		(緑) 人参	15 g		(緑) 人参	10 g		(緑) 人参	20 g					
(緑) 大根	30 g		(緑) しめじ	7 g		(緑) 玉ねぎ	20 g		(緑) 大根	25 g		(緑) 玉ねぎ	25 g					
塩	0.05 g		(緑) 青ねぎ	5 g		(緑) 緑豆もやし	15 g		(緑) 春菊	5 g		(緑) 山城産たけのこ	15 g					
こしょう	0.02 g		(赤) 中辛みそ	7 g		(緑) にら	5 g		(赤) 中辛みそ	7 g		(緑) (冷) グリンピース	4 g					
赤ワイン	0.8 g		(赤) こうじみそ	1.2 g		(赤) こうじみそ	1.5 g		(赤) こうじみそ	1.2 g		(緑) おろしにんにく	0.5 g					
アレルゲンフリー・ハヤシフレーク	12 g		削り節	3 g		濃口しょうゆ	2.2 g		削り節	2.5 g		トウバンジャン	0.06 g					
トマトピューレ	2.5 g		水	105 g		塩	0.4 g		水	95 g		酒	1 g					
トマトケチャップ	1.7 g		(赤) さば(一夕・50g)	1 切		こしょう	0.02 g		(赤) かまぼこ	5 g		(赤) 赤みそ	5 g					
水	58 g		(緑) こまつな	10 g		冷凍ブイヨン(キン)	6 g		(赤) 冷凍液卵	20 g		(黄) 三温糖	2 g					
(黄) さつまいも	20 g		(緑) キャベツ	25 g		水	100 g		(緑) 干ししいたけ	0.35 g		淡口しょうゆ	4 g					
(黄) むらさきいも	10 g		(緑) 人参	5 g		(赤) 鶏肉むね(唐揚げ小)	60 g		(緑) 玉ねぎ	32 g		オイスター・ソース	0.5 g					
(緑) 玉ねぎ	5 g		(赤) 花かつお	0.8 g		(緑) しょうが	0.5 g		(緑) 青ねぎ	4 g		冷凍ブイヨン(キン)	5 g					
(緑) 人参	5 g		(黄) 三温糖	0.5 g		酒	1.2 g		(緑) 人参	6 g		(黄) でんぶん	1.5 g					
(赤) ボンレスハムダイス	10 g		濃口しょうゆ	1.9 g		(黄) でんぶん	8 g		淡口しょうゆ	4 g		水	30 g					
塩	0.1 g					(黄) 米油(揚げ油)	6 g		(黄) 三温糖	0.4 g		(赤) ちくわ	8 g					
こしょう	0.01 g					(緑) 青ねぎ	5 g		(緑) 青ねぎ	1 g		(緑) 緑豆もやし	30 g					
酢	0.8 g					(黄) 三温糖	3 g		(黄) 三温糖	0.9 g		(緑) 人参	10 g					
(黄) ノンエッグマヨネーズ	6 g					濃口しょうゆ	4.2 g		(黄) でんぶん	0.35 g		濃口しょうゆ	2.3 g					
城陽市の青ねぎ・白菜を使用！			城陽市の青ねぎを使用！			城陽市の青ねぎを使用！			城陽市の青ねぎを使用！			城陽市の青ねぎを使用！						
栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)	栄養量	エネルギー(㎉)	たんぱく質(㌘)	脂肪(㌘)			
628	22.5	23.5		597	2													



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



12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

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 チャプチエ	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 75 g	(黄) 精白米 68 g	(黄) アルファ化米 64 g	(黄) 精白米 68 g
(赤) 牛乳 1 本	(赤) 牛乳 1 本	キャロットピラフの素 21.4 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) たきこみわかめ 1.3 g
(赤) 大豆(ドライパック) 30 g	(黄) トック 20 g	(赤) 牛乳 1 本	(赤) 牛肉スライス 30 g	(赤) 牛乳 1 本
(赤) 豚肉スライス 20 g	(赤) 鶏肉 20 g	(赤) ショルダーベーコン 10 g	赤ワイン 2 g	(黄) ほうとう 47 g
(緑) 人参 20 g	(赤) 冷凍液卵 10 g	(緑) 人参 10 g	塩 0.05 g	(赤) 豚肉スライス 20 g
(黄) じゃが芋 30 g	(緑) 人参 7 g	(緑) 玉ねぎ 30 g	こしょう 0.01 g	(緑) かぼちゃ 20 g
(緑) 玉ねぎ 50 g	(緑) 緑豆もやし 15 g	(黄) じゃが芋 30 g	カレー粉 0.15 g	(緑) 玉ねぎ 20 g
(黄) 三温糖 0.9 g	(緑) 玉ねぎ 10 g	(緑) セロリ 5 g	ローレル 0.03 g	(緑) シメジ 5 g
濃口しょうゆ 2.3 g	冷凍ブイヨン(チキン) 6 g	(黄) マカロニ・リボン 4.6 g	(緑) セロリ 5 g	(緑) 青ねぎ 5 g
トマトケチャップ 9.2 g	濃口しょうゆ 1.5 g	(緑) おろしにんにく 0.4 g	(緑) しょうが 0.5 g	淡口しょうゆ 2 g
ウスターーソース 2.3 g	淡口しょうゆ 2 g	(緑) トマト水煮 10 g	(緑) おろしにんにく 0.3 g	(赤) 中辛みそ 6 g
赤ワイン 0.6 g	塩 0.2 g	トマトケチャップ 5 g	(緑) 人参 20 g	みりん 0.6 g
塩 0.17 g	こしょう 0.02 g	冷凍ブイヨン(チキン) 6 g	(黄) じゃが芋 40 g	削り節 2.5 g
こしょう 0.02 g	水 105 g	オレガノ 0.01 g	(緑) 玉ねぎ 40 g	水 85 g
オールスパイス 0.02 g	(赤) 牛肉スライス 20 g	ローレル 0.02 g	(赤) 粉付き鰯(50g) 1 切	
冷凍ブイヨン(チキン) 4 g	(緑) しょうが 0.5 g	(黄) 三温糖 1 g	(黄) 米油(揚げ油) 5 g	
水 30 g	(緑) おろしにんにく 0.2 g	塩 0.6 g	みりん 1 g	
(緑) れんこん 13 g	(黄) 三温糖 1.7 g	こしょう 0.01 g	(黄) 三温糖 1 g	
(緑) 人参 6 g	濃口しょうゆ 2 g	水 90 g	水 85 g	
(赤) 芽ひじき 0.7 g	(緑) 山城産たけのこ 7 g	(赤) 鶏もも皮つき(60g) 1 こ	(黄) カットゼリー(りんご) 10 g	
(緑) (冷) ホールコーン 5 g	(緑) 人参 5 g	濃口しょうゆ 1.7 g	(黄) やわらか豆乳デザート 10 g	
(緑) みずな 3 g	(緑) こまつな 15 g	酒 0.8 g	(緑) みかん缶 25 g	
(黄) ノンエッグマヨネーズ 4 g	(黄) 緑豆はるさめ 5 g	(黄) はちみつ 0.5 g	(緑) 黄桃缶 15 g	
(黄) 白すりごま 0.6 g	(黄) ごま油 0.05 g	トマトケチャップ 0.5 g	(緑) りんご缶 15 g	
濃口しょうゆ 0.6 g	(黄) 白いりごま 1 g	(緑) おろしにんにく 0.1 g		
(黄) 三温糖 0.12 g	トウバンジャン 0.1 g	(緑) しょうが 0.2 g		
塩 0.03 g	酒 0.5 g	こしょう 0.01 g		
こしょう 0.01 g	(黄) ごま油 0.3 g	(黄) いちごのカップケーキ 1 こ		
		(25g)		
栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)	栄養量 エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂肪(㌘)
627 26.5 21.1	562 23.6 14.3	692 26.6 25.1	618 18.5 17.7	652 28.9 20.9



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

＜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

＜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。

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♪

今年も一年ありがとうございました。良い年をおむかえください。

精白米は山城産ヒノヒカリを使用しています。