



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪



# 1月 予定献立表 NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

## おむすびのひ



たのものたいせつ  
食べ物の大切さと、みんなで  
支え合う心を学ぶ日にしましょう。

1月13日(火)

ごはん(減量)  
牛乳  
ぞうに  
ぶりの照り焼き  
紅白なます

1月14日(水)

きなこ揚げパン  
牛乳  
ラビオリのトマト煮  
シャキシャキツナサラダ

1月15日(木)

ごはん  
牛乳  
具だくさんみそ汁  
鶏肉の甘酢あんかけ

1月16日(金)

ごはん  
牛乳  
チキンカレー  
フルーツカクテル

食品名 1人分量

(黄) 精白米	90 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	9 g
(黄) 煮込み餅	35 g
(黄) (冷) 里芋 乱切り	25 g
(緑) 大根	25 g
(緑) 金時人参	10 g
(緑) みずな	6 g
(赤) 白みそ	14 g
(赤) 中辛みそ	3 g
削り節	2 g
だし昆布	0.6 g
水	106 g
(赤) ぶり(一夕・50g)	1 切
(黄) 三温糖	0.9 g
みりん	1.8 g
濃口しょうゆ	2.2 g
(黄) でんぶん	0.4 g
水	10 g
(緑) 大根	30 g
(緑) 金時人参	8 g
(黄) 白いりごま	1 g
(黄) 白すりごま	1 g
酢	2 g
(黄) 上白糖	1.3 g
淡口しょうゆ	0.5 g
塩	0.2 g

食品名 1人分量

(黄) 小型パン	1 こ
(赤) きな粉	6 g
(黄) 三温糖	6 g
焼き塩	0.03 g
(黄) 米油(揚げ油)	6 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	26 g
(赤) ショルダーベーコン	16 g
(緑) 玉ねぎ	52 g
(緑) 人参	20 g
(黄) ラビオリ	33 g
(緑) パセリ	0.06 g
(緑) トマト水煮	16 g
トマトケチャップ	10 g
トマトピューレ	7 g
(黄) 小麦粉	1.1 g
ウスターーソース	1.6 g
冷凍ブイヨン(チキン)	8 g
こしょう	0.03 g
水	65 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	9 g
(緑) 人参	6 g
(緑) 玉ねぎ	11 g
(緑) みずな	10 g
(緑) キャベツ	30 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	7 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g

食品名 1人分量

(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	9 g
(赤) 豚肉スライス	19 g
(緑) 緑豆もやし	15 g
(緑) 聖護院かぶ	25 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	13 g
(緑) 青ねぎ	6 g
(赤) 中辛みそ	9 g
(赤) 白みそ	2 g
削り節	3 g
水	131 g
(赤) 鶏肉	70 g
塩	0.2 g
酒	0.7 g
(黄) でんぶん	11 g
(黄) 米油(揚げ油)	8 g
(緑) 玉ねぎ	14 g
(緑) 人参	7 g
(緑) ピーマン	6 g
(黄) 三温糖	3.1 g
濃口しょうゆ	2.8 g
酢	2.1 g
(黄) でんぶん	0.6 g
水	9 g

食品名 1人分量

(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	38 g
塩	0.06 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
(緑) 人参	25 g
(黄) ジャガイモ	50 g
(緑) 玉ねぎ	50 g
アレルゲンフリー・カレーフレーク	19 g
トマトケチャップ	1.3 g
ガラムマサラ	0.03 g
ウスターーソース	1.4 g
水	106 g
(黄) 新カクテルゼリー	26 g
(緑) みかん缶	26 g
(緑) りんご缶	26 g

城陽市の水菜を使用！

城陽市のキャベツを使用！

城陽市の青ねぎ・  
聖護院かぶを使用！

お正月献立

1月19日(月)

1月20日(火)

1月21日(水)

1月22日(木)

1月23日(金)

味付けパン  
牛乳  
冬野菜のクリームシチュー  
白菜とコーンのサラダ

ごはん  
牛乳  
大根のみそ汁  
ほっけの塩焼き  
小松菜のごま和え

ごはん  
牛乳  
厚揚げの野菜あんかけ  
ゆずおかか和え  
てらす☆いもプリン  
(寺田いも十荒州)

麦ごはん  
牛乳  
わかめと卵のスープ  
さい高野！丼

ごはん  
牛乳  
とり野菜汁  
春雨のしょうゆ炒め

城陽市の白菜・大根を使用！

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 味付けパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	25 g
(黄) じゃが芋	25 g
(緑) 玉ねぎ	31 g
(緑) 人参	20 g
(緑) マッシュルーム	9 g
(緑) 大根	31 g
(緑) ブロッコリー	15 g
(黄) 小麦粉	6.3 g
(黄) バター	6 g
(赤) 脱脂粉乳	4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.03 g
水	88 g
(緑) きゅうり	13 g
(緑) 白菜	24 g
(緑) (冷) ホールコーン	12 g
(赤) ボンレスハムスライス	12 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
酢	1.8 g
濃口しょうゆ	1.8 g
(黄) 三温糖	0.6 g
(黄) 米油	0.4 g

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	8 g
(赤) 大根	42 g
(緑) えのきたけ	8 g
(緑) 人参	12 g
(緑) 白菜	24 g
(緑) 青ねぎ	6 g
(赤) 中辛みそ	8 g
(赤) こうじみそ	2 g
削り節	3 g
水	108 g
(赤) ほっけ(一夕・60g)	1 切
(緑) こまつな	10 g
(緑) キャベツ	21 g
(緑) 人参	4 g
(黄) 白いりごま	0.5 g
(黄) 白すりごま	0.5 g
(黄) 上白糖	0.4 g
濃口しょうゆ	1.6 g

食品名	1人分量
(黄) 精白米	100 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	75 g
(赤) 豚肉スライス	28 g
(緑) 玉ねぎ	34 g
(緑) 人参	28 g
(緑) 干しそいたけ	0.9 g
(緑) 青ねぎ	7 g
(緑) しょうが	0.5 g
濃口しょうゆ	0.9 g
淡口しょうゆ	6.6 g
(黄) 三温糖	1.4 g
みりん	2.8 g
酒	1.3 g
(黄) でんぶん	1.6 g
削り節	2 g
水	56 g
(緑) 白菜	42 g
(緑) こまつな	10 g
(緑) 緑豆もやし	21 g
(赤) 花かつお	1 g
濃口しょうゆ	2.2 g
(緑) ユズ果汁	0.7 g
(黄) 城陽産さつまいも	1 こ
豆乳プリン(60 g)	

食品名	1人分量
(黄) 精白米	90 g
(赤) 麦	10 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	16 g
油揚げ	25 g
(緑) 玉ねぎ	31 g
(緑) 人参	6 g
(緑) 青ねぎ	6 g
(赤) 中辛みそ	9 g
コチュジャン	0.8 g
(黄) 三温糖	0.4 g
削り節	3 g
水	131 g
(黄) 緑豆はるさめ	6 g
(黄) 米油	0.3 g
(赤) 豚肉スライス	25 g
(黄) 米油	0.3 g
(緑) キャベツ	25 g
(緑) 玉ねぎ	19 g
(緑) 人参	6 g
(緑) (冷) 三度豆	6 g
濃口しょうゆ	3 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g

城陽市の白菜・大根・  
キャベツを使用！

城陽市の白菜・青ねぎ・  
寺田いもを使用！

城陽市の青ねぎを使用！

和食を楽しむ献立

京都味めぐり

城陽市の青ねぎを使用！



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪



# 1月 予定献立表 NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
黒糖パン 牛乳 ポトフ すぐきとじやこの梅パスタ	ごはん 牛乳 水菜と豚肉のハリハリ鍋 さばのそぼろ丼	ごはん 牛乳 生麩のすまし汁 さわらの竜田揚げ 白菜のごまあえ	ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 聖護院大根のふろふき (鶏そぼろ)	ごはん 牛乳 かしわのシユシユ 九条ねぎのごママヨ和え
城陽市の梅を使用！	城陽市の白菜・大根を使用！			城陽市の白菜・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	食品名 1人分量
(黄) 黒糖パン 1こ (赤) 牛乳 1本 (赤) ポークワインナー(10mm) 16g (赤) 鶏肉 13g (黄) ジャガイモ 52g (緑) 人参 26g (緑) 玉ねぎ 52g (緑) キャベツ 33g 淡口しょうゆ 2.2g 冷凍ブイヨン(チキン) 7.8g 塩 0.3g こしょう 0.03g ローレル 0.03g 水 56g	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 33g (緑) 白菜 39g (緑) 大根 33g (緑) 人参 20g (緑) 玉ねぎ 10g (緑) シメジ 13g (黄) 緑豆はるさめ 5g 酒 0.7g 塩 0.4g 淡口しょうゆ 5.2g 削り節 2g だし昆布 0.7g 水 65g	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 生ふ 11g (緑) 玉ねぎ 25g (緑) 人参 13g (緑) えのきたけ 10g (緑) 青ねぎ 6g 塩 0.3g 淡口しょうゆ 5g だし昆布 0.6g 削り節 4g 水 144g (赤) 鰯の竜田揚げ(50g) 1こ (黄) 米油(揚げ油) 5g	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 豚肉スライス 24g (赤) 油揚げ 6g (緑) 緑豆もやし 12g (緑) 玉ねぎ 24g (緑) シメジ 10g (緑) 人参 12g (緑) 青ねぎ 6g (赤) 豆乳 18g (赤) 中辛みそ 8g (赤) こうじみそ 1.4g 煮干 3g 水 102g	(黄) 精白米 100g (赤) 牛乳 1本 (赤) 鶏肉 44g (赤) 焼き豆腐 38g (緑) 切り麩 3g (緑) 人参 9g (緑) 玉ねぎ 44g (緑) 白菜 25g (緑) 春菊 5g (緑) 青ねぎ 8g (黄) 突きこんにゃく 31g (黄) 三温糖 2.9g 濃口しょうゆ 7.5g 淡口しょうゆ 1.9g みりん 2.5g 水 38g
(黄) スパゲティ 13g (黄) 米油 0.7g (緑) すぐきな(すぐき漬) 5g (赤) ちりめんじゃこ 1.3g (緑) みずな 10g (緑) 玉ねぎ 13g (緑) 梅肉 2g 濃口しょうゆ 0.2g (黄) オリーブオイル 1.3g	(赤) さば水煮 33g 酒 1.3g (黄) 米油 0.3g 濃口しょうゆ 3.6g (黄) 三温糖 2.9g (緑) 人参 13g 干しこいたけ 0.7g (赤) かまぼこ(ピンク) 13g (緑) (冷) 三度豆 6.5g 水 7g	(緑) 白菜 34g (緑) 人参 7g (黄) 白いりごま 0.7g (黄) 白すりごま 0.7g (黄) 三温糖 0.3g 濃口しょうゆ 2g プチドリップ 0.3g	(緑) 聖護院大根 63g 淡口しょうゆ 2.5g みりん 0.6g だし昆布 1g 水 13g (赤) 鶏肉ミンチ 19g (黄) 上白糖 1.3g 酒 2.5g (赤) 中辛みそ 2.5g 水 9g (黄) でんぶん 1g	(緑) 青ねぎ 15g (緑) 大根 24g (緑) 人参 8g (赤) ボンレスハムスライス 11g (黄) ノンエッグマヨネーズ 8g (黄) 白すりごま 1.9g 塩 0.1g こしょう 0.03g 淡口しょうゆ 0.5g
栄養量 エネルギー (kcal) 745 たんぱく質 (g) 28 脂 肪 (g) 21.9	栄養量 エネルギー (kcal) 643 たんぱく質 (g) 29.7 脂 肪 (g) 14	栄養量 エネルギー (kcal) 656 たんぱく質 (g) 25.4 脂 肪 (g) 19	栄養量 エネルギー (kcal) 642 たんぱく質 (g) 27.3 脂 肪 (g) 16.9	栄養量 エネルギー (kcal) 690 たんぱく質 (g) 29.5 脂 肪 (g) 19.3

©京都府 まゆまろ 240036

©じょうりんちゃん

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。



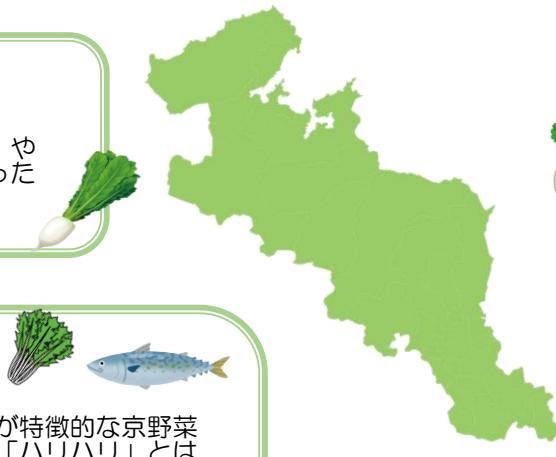
1月26日(月)～1月30日(金)は給食週間です！  
今年度のテーマは「京都味めぐり・京の伝統食材」



毎月「京都味めぐり」をテーマに、京都ならではの食材を使った給食が登場しています。給食週間でも、京都の豊かな風土と歴史の中で育まれてきた伝統的な食材を取り入れた給食を味わいます。京都の食文化や伝統について知り、味わっていただきましょう♪

## 26日 すぐき

【すぐきと梅のじやこパスタ】  
京漬物のひとつ「すぐき漬け」やちりめんじゃこ・城陽産梅肉を使ったパスタです。



京都府

## 27日 水菜・さば

【水菜と豚肉のハリハリ鍋】  
水菜はシャキシャキとした食感が特徴的な京野菜のひとつです。「ハリハリ鍋」の「ハリハリ」とは水菜の食感を表しています。



【さばのそぼろ丼】  
昔、福井県若狭湾でたくさん獲れたさばは、「塩さば」に加工され、京都に届けられていきました。  
さばの水煮を甘辛く炒めた具をごはんにかけていただきます。

## 28日 生麩・さわら

### 【生麩のすまし汁】

生麩はもちもちとした食感が特徴で、季節の植物を表した形が多くあります。すまし汁に、梅の花の形をした生麩を入れます。



### 【さわらの竜田揚げ】

京都の海では、さわらは秋から冬にかけて獲れます。さわらにしょうゆやしょうがで下味を付け、油でカラッと揚げます。

## 29日 聖護院大根

### 【聖護院大根のふろふき】

京野菜のひとつ聖護院大根をだし汁でやわらかく煮て、鶏そぼろ入りのみぞだれをかけていただきます。



## 30日 城陽市・九条ねぎ

### 【かしわのシユシユ】

城陽市でお祝いの日などに食べられてきた郷土料理で、鶏肉のすき焼きのことです。



### 【九条ねぎのごママヨ和え】

九条ねぎはやわらかく、甘味があります。ごまやマヨネーズと和えていただきます。