



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



## おむすびの日



た もの たいせつ  
食 べ 物 の 大 切 さ と、み ん な で  
さ っ さ あ こ ころ ま な ひ  
支 え 合 う 心 を 学 ぶ 日 に し ま し ょ う。

1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)
ごはん(減量) 牛乳 ぞうに ぶりの照り焼き 紅白なます	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	ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ	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	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 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 (赤) 削り節 2 g (赤) だし昆布 0.6 g (赤) 水 106 g (赤) ぶり(一汐・50g) 1 切 (黄) 三温糖 0.9 g (黄) みりん 1.8 g (黄) 濃口しょうゆ 2.2 g (黄) でんぷん 0.4 g (黄) 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 (黄) 酢 2 g (黄) 上白糖 1.3 g (黄) 淡口しょうゆ 0.5 g (黄) 塩 0.2 g	(黄) 小型パン 1 本 (赤) きな粉 6 g (黄) 三温糖 6 g (黄) 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 (赤) トマトケチャップ 10 g (赤) トマトピューレ 7 g (黄) 小麦粉 1.1 g (黄) ウスターソース 1.6 g (黄) 冷凍ブイヨン(特) 8 g (黄) こしょう 0.03 g (黄) 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 (黄) 塩 0.1 g (黄) こしょう 0.01 g	(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 (赤) 削り節 3 g (赤) 水 131 g (赤) 鶏肉 70 g (赤) 塩 0.2 g (赤) 酒 0.7 g (黄) でんぷん 11 g (黄) 米油(揚げ油) 8 g (緑) 玉ねぎ 14 g (緑) 人参 7 g (緑) ビーマン 6 g (黄) 三温糖 3.1 g (黄) 濃口しょうゆ 2.8 g (黄) 酢 2.1 g (黄) でんぷん 0.6 g (黄) 水 9 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 38 g (赤) 塩 0.06 g (赤) こしょう 0.01 g (赤) カレー粉 0.2 g (赤) 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) じゃが芋 50 g (緑) 玉ねぎ 50 g (黄) アレルゲンフリーカレーフレーク 19 g (赤) トマトケチャップ 1.3 g (赤) ガラムマサラ 0.03 g (赤) ウスターソース 1.4 g (赤) 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

城陽市の野菜を使用!

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
761	29.4	22.3	
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
777	32.7	30	
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
885	33.4	36.1	
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
738	23.7	17	

## 1月19日(月)

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

城陽市の白菜・大根を使用!

## 1月20日(火)

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

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) 味付けパン 1 本 (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 (赤) 塩 0.8 g (赤) こしょう 0.03 g (赤) 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 (赤) 塩 0.1 g (赤) こしょう 0.01 g (赤) 酢 1.8 g (赤) 濃口しょうゆ 1.8 g (黄) 三温糖 0.6 g (黄) 米油 0.4 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 油揚げ 8 g (緑) 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 (赤) 削り節 3 g (赤) 水 108 g (赤) ほっけ(一汐・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 (黄) 濃口しょうゆ 1.6 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷) 絹厚揚げ 75 g (赤) 豚肉スライス 28 g (緑) 玉ねぎ 34 g (緑) 人参 28 g (緑) 干しいたけ 0.9 g (緑) 青ねぎ 7 g (緑) しょうが 0.5 g (緑) 濃口しょうゆ 0.9 g (赤) 淡口しょうゆ 6.6 g (黄) 三温糖 1.4 g (赤) みりん 2.8 g (赤) 酒 1.3 g (黄) でんぷん 1.6 g (赤) 削り節 2 g (赤) 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 (赤) 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 本 (赤) 豆乳プリン(60g)	(黄) 精白米 90 g (黄) 麦 10 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 19 g (赤) 冷凍液卵 19 g (赤) 干しわかめ 1 g (緑) 人参 13 g (緑) 玉ねぎ 25 g (緑) 青ねぎ 6 g (赤) 削り節 1 g (赤) 冷凍ブイヨン(特) 6 g (赤) 淡口しょうゆ 6.3 g (赤) 水 125 g (黄) でんぷん 0.6 g (赤) 豚肉ミンチ 50 g (緑) 人参 20 g (緑) 玉ねぎ 34 g (赤) 青ねぎ 6 g (赤) 高野豆腐 3 g (緑) 切り干し大根 4 g (緑) しょうが 0.8 g (赤) こしょう 0.01 g (黄) 三温糖 2.4 g (赤) 赤みそ 6 g (赤) 濃口しょうゆ 1.5 g (赤) みりん 0.4 g (赤) 酒 0.8 g (赤) カレー粉 0.2 g (黄) でんぷん 1.5 g (赤) 水 15 g	(黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 16 g (赤) 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 (黄) コチュジャン 0.8 g (黄) 三温糖 0.4 g (赤) 削り節 3 g (赤) 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 (赤) 濃口しょうゆ 3 g (赤) 塩 0.2 g (赤) 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

食品名 1人分量
(黄) 味付けパン 1 本 (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 (赤) 塩 0.8 g (赤) こしょう 0.03 g (赤) 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 (赤) 塩 0.1 g (赤) こしょう 0.01 g (赤) 酢 1.8 g (赤) 濃口しょうゆ 1.8 g (黄) 三温糖 0.6 g (黄) 米油 0.4 g





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 すぐきとじゃこの梅パスタ  NEW!  城陽市の梅を使用！			ごはん 牛乳 水菜と豚肉のハリハリ鍋 さばのそぼろ丼  NEW!  城陽市の白菜・大根を使用！			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  NEW!  城陽市の白菜・青ねぎを使用！			ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 聖護院大根のふろふき (鶏そぼろ)  NEW!  城陽市の白菜・青ねぎを使用！			ごはん 牛乳 かしわのシュシュ 九条ネギのごまマヨ和え  NEW!  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	(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) ボークウィンナー(10mm)	16	g	(赤) 豚肉スライス	33	g	(赤) 生ふ	11	g	(赤) 豚肉スライス	24	g	(赤) 鶏肉	44	g	
(赤) 鶏肉	13	g	(緑) 白菜	39	g	(緑) 玉ねぎ	25	g	(赤) 油揚げ	6	g	(赤) 焼き豆腐	38	g	
(黄) じゃが芋	52	g	(緑) 大根	33	g	(緑) 人参	13	g	(緑) 緑豆もやし	12	g	(黄) 切り麩	3	g	
(緑) 人参	26	g	(緑) 人参	20	g	(緑) えのきたけ	10	g	(緑) 玉ねぎ	24	g	(緑) 人参	9	g	
(緑) 玉ねぎ	52	g	(緑) しめじ	10	g	(緑) 青ねぎ	6	g	(緑) しめじ	10	g	(緑) 玉ねぎ	44	g	
(緑) キャベツ	33	g	(緑) みずな	13	g	塩	0.3	g	(緑) 人参	12	g	(緑) 白菜	25	g	
淡口しょうゆ	2.2	g	(黄) 緑豆はるさめ	5	g	淡口しょうゆ	5	g	(緑) 青ねぎ	6	g	(緑) 春菊	5	g	
冷凍ブイヨン(特)	7.8	g	酒	0.7	g	だし昆布	0.6	g	(赤) 豆乳	18	g	(緑) 青ねぎ	8	g	
塩	0.3	g	塩	0.4	g	削り節	4	g	(赤) 中辛みそ	8	g	(黄) 突きこんにゃく	31	g	
こしょう	0.03	g	淡口しょうゆ	5.2	g	水	144	g	(赤) こうじみそ	1.4	g	(黄) 三温糖	2.9	g	
ローレル	0.03	g	削り節	2	g	(赤) 鰯の竜田揚げ(50g)	1	こ	煮干	3	g	濃口しょうゆ	7.5	g	
水	56	g	だし昆布	0.7	g	(黄) 米油(揚げ油)	5	g	水	102	g	淡口しょうゆ	1.9	g	
(黄) スパゲティ	13	g	水	65	g	(緑) 白菜	34	g	(緑) 聖護院大根	63	g	みりん	2.5	g	
(黄) 米油	0.7	g	(赤) さば水煮	33	g	(緑) 人参	7	g	淡口しょうゆ	2.5	g	水	38	g	
(緑) すぐきな(すぐき漬)	5	g	酒	1.3	g	(黄) 白いりごま	0.7	g	みりん	0.6	g	(緑) 青ねぎ	15	g	
(赤) ちりめんじゃこ	1.3	g	(黄) 米油	0.3	g	(黄) 白すりごま	0.7	g	だし昆布	1	g	(緑) 大根	24	g	
(緑) みずな	10	g	濃口しょうゆ	3.6	g	(黄) 三温糖	0.3	g	水	13	g	(緑) 人参	8	g	
(緑) 玉ねぎ	13	g	(黄) 三温糖	2.9	g	濃口しょうゆ	2	g	(赤) 鶏肉ミンチ	19	g	(赤) ボンレスハムスライス	11	g	
(緑) 梅肉	2	g	(緑) 人参	13	g	ブチドリップ	0.3	g	(黄) 上白糖	1.3	g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	8	g	
濃口しょうゆ	0.2	g	(緑) 干しいたけ	0.7	g				酒	2.5	g	(黄) 白すりごま	1.9	g	
(黄) オリーブオイル	1.3	g	(赤) かまぼこ(ピンク)	13	g				(赤) 中辛みそ	2.5	g	塩	0.1	g	
			(緑) (冷) 三度豆	6.5	g				水	9	g	こしょう	0.03	g	
			水	7	g				(黄) でんぷん	1	g	淡口しょうゆ	0.5	g	
京都味めぐり			京都味めぐり			京都味めぐり			京都味めぐり			京都味めぐり			
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)
	745	28	21.9		643	29.7	14		656	25.4	19		642	27.3	16.9

©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

【すぐきと梅のじゃこパスタ】  
京漬物のひとつの「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。



#### 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。

京都府

#### 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】

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

#### 30日 城陽市・九条ねぎ



【かしわのシュシュ】

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。

【九条ねぎのごまマヨ和え】

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。