



城陽市のHPIに
毎日の給食写真を
のせています♪



7月 予定献立表



NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

7月1日(水)				7月2日(木)				7月3日(金)				7月6日(月)			
ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 モウカサメの竜田揚げ きゅうりのごまあえ 城陽市の青ねぎを使用！				ごはん 牛乳 沢煮椀 鶏肉のみそ焼き 土佐和え 城陽市のにんじん・青ねぎを使用！				麦ごはん 牛乳 玉ねぎとわかめのスープ プルコギ丼 オレンジゼリー 城陽市のにんじん・青ねぎを使用！				味付けパン 牛乳 マカロニのトマトソース煮 海藻サラダ			
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	105	g	(黄)	精白米	105	g	(黄)	精白米	95	g	(黄)	味付けパン	1	こ
(赤)	牛乳	1	本	(赤)	牛乳	1	本	(黄)	麦	10	g	(赤)	牛乳	1	本
(赤)	鶏肉	13	g	(赤)	豚肉スライス	20	g	(赤)	牛乳	1	本	(黄)	マカロニ・ツイスト	13	g
(緑)	とうがん	26	g	(緑)	人参	13	g	(赤)	鶏肉	18	g	(赤)	鶏肉	36	g
(赤)	(冷)油揚げ	13	g	(緑)	ごぼう	20	g	(赤)	干しわかめ	1	g	(緑)	玉ねぎ	52	g
(緑)	人参	13	g	(緑)	大根	26	g	(緑)	玉ねぎ	52	g	(緑)	人参	26	g
(緑)	玉ねぎ	29	g	(緑)	青ねぎ	7	g	(緑)	人参	13	g	(緑)	パセリ	0.1	g
(緑)	青ねぎ	7	g	(黄)	突きこんにゃく	20	g	(緑)	青ねぎ	7	g		トマトケチャップ	16	g
(赤)	中辛みそ	9.1	g		淡口しょうゆ	3.3	g		冷凍ブイヨン(チキン)	8	g	(黄)	小麦粉	1.6	g
(赤)	こうじみそ	1.8	g		濃口しょうゆ	1.3	g		淡口しょうゆ	6.5	g		ウスターソース	1.6	g
	削り節	3	g		酒	1.3	g		こしょう	0.03	g		冷凍ブイヨン(チキン)	8	g
	水	137	g		塩	0.4	g		酢	0.7	g		トマトピューレ	4.2	g
(赤)	モウカサメ竜田揚げ (50g)	1	こ		こしょう	0.01	g		水	124	g	(緑)	トマトペースト	1.6	g
(黄)	米油(揚げ油)	7	g		削り節	3.3	g	(赤)	牛肉スライス	33	g	(緑)	トマト水煮	10	g
(緑)	きゅうり	20	g		水	137	g	(緑)	おろしにんにく	0.2	g		塩	0.2	g
(緑)	キャベツ	16	g	(赤)	鶏もも皮つき (70g)	1	こ	(緑)	しょうが	0.5	g		こしょう	0.03	g
(緑)	人参	7	g	(緑)	しょうが	0.6	g	(緑)	玉ねぎ	39	g		水	78	g
(黄)	白いりごま	0.7	g		酒	1.8	g	(緑)	キャベツ	39	g	(赤)	芽ひじき	0.3	g
(黄)	白すりごま	0.7	g	(赤)	中辛みそ	3.6	g	(緑)	緑豆もやし	18	g		海草ミックス	0.4	g
(黄)	三温糖	0.3	g		濃口しょうゆ	0.6	g	(緑)	青ねぎ	5	g	(緑)	大根	23	g
	濃口しょうゆ	2.2	g	(黄)	三温糖	3	g	(黄)	三温糖	2.3	g	(赤)	ツナ(ノンオイル)	9	g
正式名称はネズミザメ。 宮城県気仙沼市で多く 水揚げされます。 				(緑)	青ねぎ	2	g	(赤)	濃口しょうゆ	2.9	g	(緑)	人参	7	g
					トウバンジャン	0.02	g	(赤)	赤みそ	5.2	g	(緑)	(冷)ホールコーン	7	g
				(緑)	こまつな	8	g		アップルソース	2.6	g		酢	1.6	g
				(緑)	キャベツ	20	g	(黄)	白いりごま	1.8	g		濃口しょうゆ	1.6	g
				(緑)	人参	4	g		トウバンジャン	0.03	g		淡口しょうゆ	0.4	g
				(赤)	花かつお	0.7	g	(黄)	オレンジゼリー	1	こ	(黄)	三温糖	1	g
				(黄)	三温糖	0.4	g		(50g)			(黄)	米油	0.7	g
					濃口しょうゆ	1.4	g								
栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)
	731	32.9	22.2		731	33.6	21.0		704	28.4	15.7		756	31.5	20.4
7月7日(火)				7月8日(水)				7月9日(木)				7月10日(金)			
どうもろこしごはん 牛乳 七夕汁 とびうおのさっぱりソース パインゼリー 城陽市のにんじん使用！				ごはん 牛乳 夏豚汁 さばのそぼろ丼 城陽市の青ねぎを使用！				ピタパン 牛乳 野菜スープ お豆とおからのドライカレー スライスチーズ NEW!				ごはん 牛乳 みそワントンスープ 鶏肉の唐揚げ 梅ソースがけ 城陽市のにんじん・青ねぎ・梅を使用！			
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	
(黄)	精白米	100	g	(黄)	精白米	105	g	(黄)	ピタパン	1	こ	(黄)	精白米	105	g
(緑)	(冷)ホールコーン	12	g	(赤)	牛乳	1	本	(赤)	牛乳	1	本	(赤)	牛乳	1	本
	塩	0.7	g	(赤)	豚肉スライス	18	g	(赤)	ショルダーベーコン	17	g	(黄)	ワンタン	7	g
(赤)	牛乳	1	本	(緑)	とうがん	20	g	(緑)	玉ねぎ	46	g	(赤)	豚肉スライス	13	g
(赤)	鶏肉	13	g	(緑)	かぼちゃ	26	g	(黄)	じゃがいも	33	g	(緑)	人参	13	g
(緑)	オクラ	9	g	(緑)	人参	13	g	(緑)	人参	13	g	(緑)	キャベツ	26	g
(黄)	ビーフン	4	g	(緑)	青ねぎ	7	g	(緑)	みずな	5	g	(緑)	緑豆もやし	20	g
(緑)	干しいたけ	0.7	g	(赤)	(冷)油揚げ	10	g		冷凍ブイヨン(チキン)	8	g	(緑)	(冷)ホールコーン	8	g
(緑)	人参	13	g	(赤)	中辛みそ	9.1	g		淡口しょうゆ	3.9	g	(緑)	青ねぎ	7	g
(緑)	玉ねぎ	39	g	(赤)	こうじみそ	1.7	g		塩	0.2	g	(赤)	中辛みそ	10.4	g
	淡口しょうゆ	6.5	g		煮干	3	g		こしょう	0.03	g	(赤)	白みそ	0.4	g
	みりん	0.4	g		水	137	g		ガーリック	0.03	g		冷凍ブイヨン(チキン)	7	g
	塩	0.4	g	(赤)	さば水煮	30	g		水	130	g		水	130	g
	削り節	3.5	g		酒	1.3	g	(赤)	豚肉ミンチ	43	g	(赤)	鶏肉もも(唐揚げ大)	67	g
	水	146	g	(黄)	米油	0.3	g	(赤)	ひき割り大豆(蒸し)	13	g		酒	1.4	g
(赤)	粉付とびうお無塩 (フィレ・30g)	2	枚		濃口しょうゆ	3.6	g	(赤)	おから(生)	9	g		塩	0.2	g
(黄)	米油(揚げ油)	6	g	(黄)	三温糖	2.9	g		水	13	g		こしょう	0.03	g
(緑)	しょうが	0.6	g	(緑)	人参	13	g	(黄)	米油	1.3	g	(黄)	でんぷん	12	g
(緑)	青ねぎ	4	g	(緑)	干しいたけ	0.7	g	(緑)	玉ねぎ	52	g	(黄)	米油(揚げ油)	7	g
(緑)	パプリカ(赤)	5	g	(赤)	かまぼこ(ピンク)	13	g	(緑)	人参	13	g		白ワイン	2.8	g
(緑)	パプリカ(黄)	5	g	(緑)	(冷)三度豆	7	g		ウスターソース	7.7	g	(緑)	梅ペースト	3.5	g
(黄)	ごま油	1	g	水	7	g			トマトケチャップ	4.6	g		淡口しょうゆ	2.8	g
(黄)	上白糖	4	g						カレー粉	0.7	g		みりん	1.4	g
	濃口しょうゆ	6	g	保存食を見直そう					塩	0.1	g	(黄)	上白糖	2.8	g
	酢	5	g						ガーリック	0.07	g	(黄)	でんぷん	0.6	g
	水	8	g						冷凍ブイヨン(チキン)	2.6	g		水	7	g
(黄)	パインゼリー (50g)	1	こ						(赤) スライスチーズ (20g)	1	枚				
七夕献立															
栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)
	732	32.9	17.2		684	31.0	16.9		684	34.6	29.6		870	31.3	30.9

精白米は城陽産・山城産ヒノヒカリ等を使用しています。



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



7月 予定献立表



NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

7月13日(月)				7月14日(火)				7月15日(水)				7月16日(木)			
黒糖パン 牛乳 万願寺唐辛子と じゃがいものシチュー とうもろこしグラタン				ごはん 牛乳 もずくと卵のスープ ゴーヤチャンプルー				ごはん 牛乳 中華スープ 酢豚				ごはん 牛乳 夏野菜カレー キラ星ポンチ			
NEW!				城陽市の青ねぎを使用！				城陽市のにんじんを使用！				城陽市のにんじんを使用！			
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	
(黄) 黒糖パン	1	こ		(黄) 精白米	105	g		(黄) 精白米	105	g		(黄) アルファ化米	85	g	
(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本	
(赤) 豚肉スライス	30	g		(赤) もずく(冷凍)	9	g		(赤) 鶏肉	23	g		(赤) 豚肉ミンチ	36	g	
(緑) 万願寺唐辛子	9	g		(赤) 鶏肉	18	g		(緑) 玉ねぎ	26	g		塩	0.1	g	
(黄) じゃがいも	39	g		(赤) 冷凍液卵	26	g		(緑) 人参	13	g		こしょう	0.01	g	
(緑) 玉ねぎ	46	g		(緑) 玉ねぎ	33	g		(緑) 緑豆もやし	20	g		カレー粉	0.2	g	
(緑) 人参	26	g		(緑) 人参	13	g		(緑) 干しいたけ	0.7	g		ローレル	0.04	g	
塩	0.1	g		(緑) 青ねぎ	7	g		(緑) チンゲンサイ	20	g		(緑) セロリ	7	g	
こしょう	0.03	g		冷凍ブイヨン(チキン)	9	g		塩	0.4	g		(緑) しょうが	0.7	g	
赤ワイン	1	g		淡口しょうゆ	3.5	g		こしょう	0.03	g		(緑) おろしにんにく	0.4	g	
アレルギーフリーハヤシフレーク	14	g		塩	0.3	g		淡口しょうゆ	4.9	g		(緑) かぼちゃ	39	g	
トマトピューレ	3.3	g		こしょう	0.01	g		(黄) ごま油	0.3	g		(緑) 玉ねぎ	39	g	
トマトケチャップ	2.2	g		(黄) でんぷん	0.7	g		冷凍ブイヨン(チキン)	8	g		(緑) 人参	20	g	
水	78	g		水	130	g		水	124	g		(緑) なす	26	g	
(黄) とうもろこしグラタン (60g)	1	こ		(赤) (冷) 絹厚揚げ	39	g		(赤) 豚肉角切り	53	g		アレルギーフリーカレーフレーク	20	g	
京都府舞鶴市生まれの 京野菜の仲間。 辛みがなく肉厚で 種も少なく、甘味がある のが特徴です。				(赤) 豚肉厚めスライス	23	g		ジンジャー	0.03	g		トマトケチャップ	1.3	g	
				(緑) 人参	13	g		ガーリック	0.03	g		ガラムマサラ	0.03	g	
				(緑) ゴーヤ	16	g		淡口しょうゆ	1.4	g		ウスターソース	1.4	g	
				(赤) 花かつお	0.3	g		(黄) 米粉	8.4	g		水	104	g	
				塩	0.1	g		(黄) 米油(揚げ油)	6	g		(黄) 新カクテルゼリー	22	g	
				こしょう	0.01	g		(緑) 人参	11	g		(緑) みかん缶	22	g	
				淡口しょうゆ	2.9	g		(緑) 玉ねぎ	35	g		(緑) パイン缶	22	g	
				(黄) ごま油	0.8	g		(緑) たけのこ水煮	7	g		(黄) 星型ナタデココ	22	g	
				(黄) でんぷん	0.8	g		(緑) ビーマン	11	g					
				水	9	g		酢	1.7	g					
								(黄) 三温糖	1.7	g					
								トマトケチャップ	3.1	g					
								濃口しょうゆ	3.6	g					
								(黄) でんぷん	1.3	g					
								水	22	g					
栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)
	903	27.3	33.2		685	31.4	20.0		751	32.8	21.5		763	20.5	21.4

精白米は城陽産・山城産ノヒカリ等を使用しています。



夏休みに挑戦！！ ～作ってみよう！給食レシピ～

焼きや揚げどちらの調理方法でも
作れます。赤魚以外の好きな魚で
アレンジしてみてください♪

1学期に登場した新メニューです！
分量は給食用です。
各ご家庭で調整してください。

ねぎ塩豚丼

<材料（4人分）>

豚肉スライス	180 g
たまねぎ	140 g（6mmスライス）
青ねぎ	20 g（3mm小口切り）
緑豆もやし	40 g
★しょうが	6 g（みじん切り）
★おろしにんにく	2 g
★酒	小さじ1
★みりん	小さじ1/2
♪塩	少々
♪こしょう	少々
♪レモン汁	少々
♥ごま油	小さじ1/2
♥白いりごま	小さじ1
片栗粉	小さじ1（分量内の水で溶く）
水	80 g

<作り方>

- ①フライパンに分量外の油をひき、豚肉を炒める。
- ②豚肉の色が変わったら、★とたまねぎを入れる。
- ③②にもやしと♪と水を加えて調味する。
- ④水溶き片栗粉でとじ、青ねぎと♥を入れる。

赤魚の野菜あんかけ

<材料（4人分）>

赤魚	4切	★砂糖	大さじ1
たまねぎ	40 g	★濃口しょうゆ	小さじ1
（短めの4mmスライス）		★酢	小さじ1
にんじん	20 g	★水	30 g
（2mmスライス）		片栗粉	小さじ1/2
ピーマン	20 g	（分量内の水で溶く）	

<作り方>

- ①オーブンで赤魚を焼く。
- ②フライパンに分量外の油を熱し、野菜を炒める。
- ③②に★を加え調味する。
- ④水溶き片栗粉でとじ、焼いた赤魚にかける。

しらすとおかかのふりかけ

<材料（5人分）>

ちりめんじゃこ	15 g	塩昆布	2 g
酒	小さじ2	♪砂糖	大さじ1
白いりごま	大さじ1と1/2	♪濃口しょうゆ	小さじ1
花かつお	10 g	♪みりん	小さじ1

<作り方>

- ①花かつおはから炒りしておく。（皿にとっておく。）
- ②ちりめんじゃこに酒をふり、フライパンで炒る。
- ③ごま・塩昆布を加えて炒る。
- ④炒った花かつお・♪を加え、水分がなくなるまで炒る。