



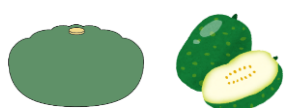
城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪



8・9月 予定献立表

NO.1

城陽市立学校給食センター 中学校

8月28日(金)				8月31日(月)				9月1日(火)				9月2日(水)				9月3日(木)			
ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツミックス (ゼリー・豆乳)				いちごミルク揚げパン 牛乳 チリコンカン シャキシャキツナサラダ NEW!				ごはん 牛乳 玉ねぎとわかめのスープ 豚キムチ				ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 蒸ししゅうまい ポテトサラダ				ごはん 牛乳 夏豚汁 さばのしょうが煮 冷凍みかん 城陽市の青ねぎを使用！			
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) 精白米	105	g		(黄) 小型パン	1	こ		(黄) 精白米	105	g		(黄) 精白米	105	g		(黄) 精白米	105	g	
(赤) 牛乳	1	本		(黄) 米油(揚げ油)	6	g		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本	
(赤) 豚肉ミンチ	39	g		(緑) いちごパウダー	1.3	g		(赤) 鶏肉	20	g		(黄) 切り麩	3	g		(赤) 豚肉スライス	20	g	
塩	0.07	g		(赤) 脱脂粉乳	3.8	g		(赤) 干しわかめ	1	g		(緑) キャベツ	33	g		(緑) とうがん	20	g	
こしょう	0.01	g		(黄) 粉糖	5.3	g		(緑) 玉ねぎ	52	g		(緑) 人参	13	g		(緑) かぼちゃ	26	g	
カレー粉	0.2	g		(赤) 牛乳	1	本		(緑) 人参	10	g		(緑) 玉ねぎ	29	g		(緑) 人参	13	g	
ローレル	0.04	g		(赤) ミックスビーンズ	20	g		(緑) 青ねぎ	7	g		(緑) しめじ	9	g		(緑) 青ねぎ	7	g	
(緑) セロリ	7	g		(赤) 豚肉スライス	20	g		冷凍ブイヨン(特)	8	g		(緑) 青ねぎ	7	g		(赤) (冷) 油揚げ	10	g	
(緑) しょうが	0.7	g		(黄) じゃがいも	46	g		淡口しょうゆ	6.5	g		(赤) 中辛みそ	9	g		(赤) 中辛みそ	9	g	
(緑) おろしにんにく	0.4	g		(緑) 人参	13	g		こしょう	0.03	g		(赤) こうじみそ	2	g		(赤) こうじみそ	2	g	
(緑) かぼちゃ	39	g		(緑) 玉ねぎ	65	g		酢	0.7	g		削り節	3	g		削り節	3	g	
(緑) 玉ねぎ	39	g		(緑) トマト	5	g		水	124	g		水	130	g		水	137	g	
(緑) 人参	20	g		濃口しょうゆ	5.7	g		(赤) 豚肉スライス	45	g		(赤) しゅうまい(18g)	3	こ		(赤) さばの生姜煮(70g)	1	こ	
(緑) なす	26	g		トマトケチャップ	11.7	g		(赤) (冷) 絹厚揚げ	30	g		(黄) じゃがいも	29	g		(緑) 冷凍みかん	1	こ	
アレルギーフリーカレーフレーク	20	g		トマトピューレ	3.9	g		(緑) 玉ねぎ	20	g		(緑) 玉ねぎ	5	g		冬瓜やかぼちゃは 夏野菜です！ 旬のものをおいしく いただきます。 			
トマトケチャップ	1.3	g		(黄) 三温糖	0.7	g	(緑) 緑豆もやし	15	g		(緑) 人参	5	g						
ガラムマサラ	0.03	g		チリパウダー	0.03	g	(緑) 白菜キムチ	35	g		(赤) ボンレスハムダイス	10	g						
ウスターソース	1.4	g		カレー粉	0.23	g	チゲ鍋の素	3.6	g		塩	0.1	g						
水	107	g		水	52	g		濃口しょうゆ	1.2	g		こしょう	0.01	g					
(黄) カットゼリー(りんご)	13	g		(赤) ツナ(ノンオイル)	9	g		みりん	0.2	g		酢	0.8	g					
(黄) やわらか豆乳デザート	13	g		(緑) 人参	7	g		(黄) ごま油	0.1	g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	5.9	g					
(緑) みかん缶	33	g		(緑) 玉ねぎ	12	g		城陽市の青ねぎを使用！				城陽市の青ねぎ・ じゃがいもを使用！							
(緑) 黄桃缶	20	g		(緑) きゅうり	10	g													
(緑) りんご缶	20	g		(緑) キャベツ	33	g													
二学期 スタート				(黄) ノンエッグマヨネーズ	7.7	g													
				塩	0.07	g													
				こしょう	0.01	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)	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)
	804	23.0	22.6		712	26.4	26.6		687	33.4	18.1		717	25.8	17.9		837	36.5	26.1
9月4日(金)				9月7日(月)				9月8日(火)				9月9日(水)				9月10日(木)			
ごはん 牛乳 元気肉じゃが 梅おかかサラダ				黒糖パン 牛乳 ABCスープ 鶏肉とじゃがいもの ケチャップ和え				ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さけの塩焼き 梅干し 手巻きのり				枝豆ごはん 牛乳 ちゃんぽん麺 バンバンジー風サラダ				ごはん 牛乳 トックと鶏のごま坦々風スープ チンジャオロースー			
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) 精白米	105	g		(黄) 黒糖パン	1	こ		(黄) 精白米	105	g		(黄) 精白米	95	g		(黄) 精白米	105	g	
(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本		(赤) 牛乳	1	本		(緑) (冷) おき枝豆	9	g		(赤) 牛乳	1	本	
(赤) 豚肉スライス	39	g		(赤) ショルダーベーコン	13	g		(赤) (冷) 油揚げ	13	g		塩	0.2	g		(黄) トック	23	g	
(黄) じゃがいも	65	g		(黄) ABCマカロニ	7	g		(緑) キャベツ	20	g		(赤) たきこみわかめ	1.1	g		(赤) 鶏肉	12	g	
(緑) 玉ねぎ	65	g		(緑) 人参	13	g		(緑) 玉ねぎ	52	g		(赤) 牛乳	1	本		(緑) キャベツ	35	g	
(緑) 人参	20	g		(緑) 玉ねぎ	52	g		(緑) 青ねぎ	7	g		(黄) ちゃんぽん麺	39	g		(緑) 玉ねぎ	29	g	
(緑) しめじ	13	g		(緑) (冷) ホールコーン	13	g		(赤) 干しわかめ	0.7	g		(緑) おろしにんにく	0.3	g		(緑) 干ししいたけ	0.1	g	
(黄) 突きこんにゃく	26	g		(緑) キャベツ	20	g		(赤) 中辛みそ	9	g		(緑) しょうが	0.5	g		(緑) にら	5.9	g	
(緑) にら	10	g		(緑) パセリ	0.07	g		(赤) こうじみそ	2	g		濃口しょうゆ	0.7	g		削り節	1	g	
(緑) おろしにんにく	0.7	g		冷凍ブイヨン(特)	8	g		(赤) 削り節	3	g		(赤) 豚肉スライス	13	g		冷凍ブイヨン(特)	3.5	g	
(黄) 三温糖	3.9	g		塩	0.5	g		水	143	g		(赤) 切りいか	7	g		(黄) 練りごま	5.9	g	
濃口しょうゆ	9.4	g		こしょう	0.03	g		(赤) 鮭(一尾・50g)	1	切		(赤) かまぼこ(ピンク)	7	g		(赤) 中辛みそ	8.2	g	
コチュジャン	1.3	g		淡口しょうゆ	2.6	g		(緑) 梅干(小梅)	1	こ		(緑) (冷) ホールコーン	7	g		(黄) 三温糖	1.2	g	
(黄) 白いりごま	2.6	g		水	130	g		(赤) 手巻きのり	1	袋		(緑) キャベツ	20	g		(黄) 淡口しょうゆ	1.8	g	
水	30	g		(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	52	g		(5枚)				(緑) 玉ねぎ	20	g		水	130	g	
(緑) キャベツ	33	g		酒	0.5	g		城陽市の青ねぎを使用！				(緑) 緑豆もやし	20	g		(赤) 牛肉細切り	39	g	
(緑) きゅうり	9	g		濃口しょうゆ	1	g										(緑) 人参	7	g	
(緑) 人参	7	g		(黄) じゃがいも	46	g		手をきれいに洗って、 鮭と梅干しを具材に 手巻きおにぎりにして 食べよう！ 				冷凍豚骨スープ白湯	8	g		(緑) 玉ねぎ	56	g	
(赤) 鶏ささみ水煮	7	g		(黄) 米油(揚げ油)	2	g										酒	2.6	g	
(赤) 花かつお	1.2	g		(緑) 玉ねぎ	26	g		保存食を見直そう				淡口しょうゆ	3.9	g		(緑) ピーマン	8	g	
(黄) 三温糖	1.2	g		(緑) (冷) 三度豆	7	g										塩	0.5	g	
淡口しょうゆ	0.8	g		トマトケチャップ	9	g						こしょう	0.04	g		(黄) 三温糖	0.7	g	
(緑) 梅肉	1.6	g		ウスターソース	2.6	g						水	104	g		(黄) 濃口しょうゆ	4.2	g	
城陽市の梅を使用！				(黄) 三温糖	1.8	g						(黄) てんぷん	0.7	g		オイスターソース	1.1	g	
				レモン汁	0.5	g						(赤) 鶏ささみ水煮	14	g		(黄) てんぷん	0.8	g	
												(緑) きゅうり	14	g					
												(緑) キャベツ	20	g					
												(緑) 人参	10	g					
												濃口しょうゆ	1.3	g					
												酢	1.6	g					
												(赤) 中辛みそ	0.7	g					
												(黄) 上白糖	1.8	g					
												(黄) 白すりごま	2	g					
												(黄) ごま油	0.5	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)	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)
	694	27.9	14.6		835	33.5	28.0		665	34.4	16.4		666	27.3	15.3		752	30.1	19.1

精白米は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♪

9月 予定献立表



NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

9月11日(金)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	
麦ごはん 牛乳 野菜スープ タコライス スライスチーズ	バーガーパン 牛乳 オニオンスープ 照り焼きハンバーグ ボイルキャベツ (マヨネーズ味)	麦ごはん 牛乳 たぬき汁 カラフル肉みそ丼 城陽市の青ねぎを使用！	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 いわしのしょうが煮 小松菜のごま和え	ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏肉の唐揚げ 梅ソースがけ	夏の食べ物、 英語で言えるかな？
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) 精白米 95 g (黄) 麦 10 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) ショルダーベーコン 20 g (緑) 玉ねぎ 46 g (黄) じゃがいも 33 g (緑) 人参 13 g (緑) みずな 5 g 冷凍ブイヨン(特) 8 g 淡口しょうゆ 3.9 g 塩 0.2 g こしょう 0.03 g ガーリック 0.03 g 水 130 g (赤) 牛肉ミンチ 17 g (赤) 豚肉ミンチ 39 g (緑) キャベツ 39 g (緑) 玉ねぎ 33 g (緑) 人参 13 g トマトケチャップ 7.8 g (緑) トマト水煮 5.2 g 塩 0.4 g こしょう 0.01 g ウスターソース 2.4 g 濃口しょうゆ 1.3 g 赤ワイン 1.3 g (緑) おろしにんにく 0.3 g カレー粉 0.2 g チリパウダー 0.01 g (赤) スライスチーズ 1 枚 (20 g)	(黄) バーガーパン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (緑) 玉ねぎ 59 g (赤) ポークウィンナー 20 g (緑) 人参 13 g (緑) (冷)ホールコーン 8 g (緑) パセリ 0.07 g 冷凍ブイヨン(特) 7.8 g 淡口しょうゆ 4.3 g 塩 0.3 g こしょう 0.03 g 水 137 g (赤) 照り焼きハンバーグ 1 こ (80 g) (緑) キャベツ 36 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 5.2 g 塩 0.1 g セルフバーガー 給食です！ 手をきれいに洗うのを 忘れずに☆ 	(黄) 精白米 95 g (黄) 麦 10 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷)油揚げ 7 g (黄) 色紙切こんにゃく 20 g (緑) えのきたけ 10 g (緑) 玉ねぎ 33 g (緑) 人参 13 g (緑) ごぼう 13 g (緑) しょうが 1.3 g (緑) 青ねぎ 7 g 濃口しょうゆ 3.4 g 淡口しょうゆ 3.4 g (黄) でんぷん 2 g だし昆布 1 g 削り節 3 g 水 137 g (赤) 豚肉ミンチ 33 g (緑) おろしにんにく 0.5 g (緑) しょうが 0.5 g (赤) 芽ひじき 1 g (緑) 人参 16 g (緑) 玉ねぎ 26 g (緑) (冷)ホールコーン 10 g (緑) (冷)むき枝豆 9 g (赤) 赤みそ 4.6 g (黄) 三温糖 1 g みりん 1.6 g 濃口しょうゆ 0.5 g 酒 1 g 水 2 g	(黄) 精白米 105 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷)油揚げ 13 g (黄) じゃがいも 39 g (緑) 玉ねぎ 39 g (緑) 青ねぎ 7 g (赤) 中辛みそ 9 g (赤) こうじみそ 2 g 削り節 3 g 水 137 g (赤) いわしのしょうが煮 1 こ (50 g) (緑) こまつな 10 g (緑) キャベツ 22 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 和食を楽しむ献立	(黄) 精白米 105 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷)豆腐 26 g (赤) 冷凍液卵 26 g (緑) 玉ねぎ 26 g (緑) 人参 13 g (緑) こまつな 13 g (緑) 青ねぎ 7 g 淡口しょうゆ 3.3 g 濃口しょうゆ 1.3 g 塩 0.2 g (黄) でんぷん 0.7 g 削り節 3 g 水 124 g (赤) 鶏肉もも(唐揚げ大) 70 g 酒 1.4 g 塩 0.2 g こしょう 0.03 g (黄) でんぷん 12 g (黄) 米油(揚げ油) 7 g 白ワイン 2.8 g (緑) 梅ペースト 3.5 g 淡口しょうゆ 2.8 g みりん 1.4 g (黄) 上白糖 2.8 g (黄) でんぷん 0.6 g 水 7 g 城陽市の青ねぎ・ 梅を使用！	 きゅうり  かぼちゃ  すいか  なす  タコ  アナゴ
エネルギー(キロカロリー) 798 たんぱく質(グラム) 33.8 脂 肪(グラム) 27.4	エネルギー(キロカロリー) 794 たんぱく質(グラム) 30.0 脂 肪(グラム) 31.8	エネルギー(キロカロリー) 683 たんぱく質(グラム) 26.7 脂 肪(グラム) 18.0	エネルギー(キロカロリー) 730 たんぱく質(グラム) 31.3 脂 肪(グラム) 19.6	エネルギー(キロカロリー) 873 たんぱく質(グラム) 33.1 脂 肪(グラム) 32.6	<答え> ① cucumber ④ eggplant ② squash ⑤ octopus ③ watermelon ⑥ conger eel
9月18日(金)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 きゅうりのあっさり漬け	NEW! ごはん 牛乳 豆のオリンピックカレー フルーツカクテル	菜めし(減量) 牛乳 月見汁 里芋のそぼろ煮 十五夜デザート 城陽市の青ねぎを使用！	味付けパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 枝豆とツナのデリサラダ	ごはん 牛乳 沢煮碗 高野豆腐の卵とじ 城陽市の青ねぎを使用！	桜ごはん (しょうゆごはん) 牛乳 具だくさんみそ汁 さんまの揚げ煮丼 城陽市の青ねぎを使用！
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	食品名 1人分量
(黄) 精白米 105 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 33 g (黄) サイコロこんにゃく 26 g (赤) (冷)絹厚揚げ 33 g (黄) じゃがいも 65 g (緑) 人参 33 g (緑) 玉ねぎ 39 g (緑) (冷)三度豆 7 g 濃口しょうゆ 5.5 g 淡口しょうゆ 2.3 g みりん 1.4 g (黄) 三温糖 2.1 g 水 39 g (緑) キャベツ 46 g (緑) きゅうり 13 g (緑) 人参 7 g (赤) 塩昆布 2.5 g みりん 1 g 淡口しょうゆ 0.8 g	(黄) 精白米 105 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉ミンチ 26 g 塩 0.07 g こしょう 0.01 g カレー粉 0.2 g ローレル 0.03 g (緑) セロリ 4 g (赤) ひよこ豆 4 g (赤) 手亡豆 4 g (緑) (冷)むき枝豆 4 g (赤) 金時豆(ドライパック) 5 g (赤) 大豆(ドライパック) 5 g (黄) じゃがいも 26 g (緑) 玉ねぎ 52 g (緑) 人参 39 g (緑) しょうが 0.7 g (緑) おろしにんにく 0.4 g アレルギーフリーカレーフレーク 20 g トマトケチャップ 1.3 g ガラムマサラ 0.03 g ウスターソース 1.3 g 水 111 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 	(黄) 精白米 95 g (赤) 菜めしのもと 2 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷)油揚げ 7 g (緑) 玉ねぎ 26 g (緑) とうがん 26 g (緑) 人参 13 g (緑) 青ねぎ 7 g (黄) 煮込み餅 26 g 淡口しょうゆ 6.5 g 塩 0.2 g だし昆布 0.7 g 削り節 2 g 水 130 g (赤) 鶏肉ミンチ 20 g (黄) (冷)里芋丸 52 g (緑) 人参 10 g (緑) (冷)三度豆 7 g (黄) 三温糖 1.4 g 濃口しょうゆ 2.1 g 淡口しょうゆ 1.3 g みりん 1.7 g 削り節 1.4 g (黄) でんぷん 0.7 g 水 25 g (黄) 十五夜デザート 1 こ (28 g) 十五夜献立	(黄) 味付けパン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (赤) ミートボール 43 g (緑) 玉ねぎ 52 g (黄) じゃがいも 39 g (緑) 人参 13 g (緑) 白菜 33 g (緑) パセリ 0.07 g トマトピューレ 8 g トマトケチャップ 21 g (黄) 三温糖 1.3 g 冷凍ブイヨン(特) 4 g 水 39 g (赤) ツナ(ノンオイル) 9 g (緑) 切り干し大根 2.3 g (緑) きゅうり 8 g (緑) (冷)むき枝豆 9 g (緑) 人参 8 g (緑) キャベツ 5 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 7.3 g 淡口しょうゆ 1 g (黄) 上白糖 1.3 g 塩 0.07 g	(黄) 精白米 105 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 26 g (緑) 人参 13 g (緑) ごぼう 20 g (緑) 大根 26 g (緑) 青ねぎ 7 g (黄) 突きこんにゃく 20 g 淡口しょうゆ 3.3 g 濃口しょうゆ 1.3 g 酒 1.3 g 塩 0.4 g こしょう 0.01 g 削り節 3 g 水 137 g (赤) 鶏肉 13 g (赤) 高野豆腐 1/20 3 g (緑) 玉ねぎ 26 g (黄) じゃがいも 26 g (緑) 人参 7 g (緑) (冷)三度豆 4 g (赤) 冷凍液卵 13 g 削り節 0.9 g 淡口しょうゆ 3.6 g (黄) 三温糖 1.7 g 酒 0.8 g みりん 0.8 g (黄) でんぷん 0.4 g 水 33 g	(黄) 精白米 105 g 濃口しょうゆ 3.1 g 酒 1.7 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷)油揚げ 9 g (赤) 豚肉スライス 20 g (緑) 緑豆もやし 16 g (緑) キャベツ 16 g (緑) 人参 13 g (緑) 玉ねぎ 16 g (緑) 青ねぎ 7 g (赤) 中辛みそ 9.1 g (赤) 白みそ 2 g 削り節 3.3 g 水 137 g (赤) 粉付きさんま 2 こ (20 g) (黄) 米油(揚げ油) 7 g (緑) しょうが 0.7 g 濃口しょうゆ 3.3 g (黄) 三温糖 1 g 酒 2.1 g 水 7 g  桜ごはんの上に さんまをのせて
エネルギー(キロカロリー) 692 たんぱく質(グラム) 27.0 脂 肪(グラム) 16.0	エネルギー(キロカロリー) 787 たんぱく質(グラム) 22.6 脂 肪(グラム) 20.8	エネルギー(キロカロリー) 706 たんぱく質(グラム) 23.5 脂 肪(グラム) 14.2	エネルギー(キロカロリー) 805 たんぱく質(グラム) 27.2 脂 肪(グラム) 27.3	エネルギー(キロカロリー) 658 たんぱく質(グラム) 29.5 脂 肪(グラム) 14.6	エネルギー(キロカロリー) 802 たんぱく質(グラム) 31.5 脂 肪(グラム) 30.4

精白米は山城産ヒノヒカリ等を使用しています。