



NO I

城陽市立学校給食センター 小学校

10月1日(木)				10月2日(金)				10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)							
キャロットピラフ 牛乳 ABCスープ ハンバーグの トマトソースがけ				ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒め煮				ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ シャキシャキツナサラダ				ごはん 牛乳 豆腐と水菜の さっぱりスープ 鶏肉のお茶塩こうじ焼き しば漬け和え				枝豆ごはん 牛乳 ちゃんぽん麺 土佐和え							
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) 精白米 72 g キャロットピラフの素 23 g				(黄) 精白米 80 g (赤) 牛乳 1 本				(黄) ミルクパン 1 こ (赤) 牛乳 1 本				(黄) 精白米 80 g (赤) 牛乳 1 本				(黄) 精白米 72 g (緑) (冷)むき枝豆 7 g							
(赤) 牛乳 1 本				(黄) 切り麩 2 g (緑) キャベツ 25 g (緑) 人参 10 g (緑) 玉ねぎ 22 g (緑) しめじ 7 g (緑) 青ねぎ 5 g (緑) (冷)ホールコーン 10 g (緑) キャベツ 15 g (緑) パセリ 0.05 g 冷凍ブイヨン(ｷﾝ) 5.9 g 塩 0.4 g こしょう 0.02 g 淡口しょうゆ 2 g 水 98 g				(赤) 切り麩 2 g (緑) キャベツ 25 g (緑) 人参 10 g (緑) 玉ねぎ 22 g (緑) しめじ 7 g (緑) 青ねぎ 5 g (緑) 中辛みそ 6.9 g (赤) こうじみそ 1.2 g 削り節 2.5 g 水 98 g (赤) 赤魚(一汐・50g) 1 切 (赤) 芽ひじき 2.4 g (赤) (冷) 油揚げ 8 g (緑) 人参 4 g 濃口しょうゆ 2.4 g (黄) 三温糖 1.6 g 煮干 0.4 g 水 8 g				(赤) 大豆(ドライパック) 28 g (赤) 豚肉スライス 19 g (緑) 人参 19 g (黄) じゃがいも 28 g (緑) 玉ねぎ 47 g (黄) 三温糖 0.8 g 濃口しょうゆ 2.1 g トマトケチャップ 8.6 g ウスターソース 2.1 g 赤ワイン 0.6 g 塩 0.2 g こしょう 0.02 g オールスパイス 0.02 g 冷凍ブイヨン(ｷﾝ) 3.7 g 水 34 g (赤) ツナ(ノンオイル) 11 g (緑) 人参 3 g (緑) 玉ねぎ 6 g (緑) みずな 7 g (緑) キャベツ 22 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 4.8 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g				(赤) (冷) 豆腐 20 g (赤) ショルダーベーコン 10 g (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) 緑豆もやし 15 g (緑) えのきたけ 5 g (緑) みずな 7 g 淡口しょうゆ 2.9 g 塩 0.3 g こしょう 0.02 g 冷凍ブイヨン(ｷﾝ) 4.9 g 水 98 g (赤) 鶏もも皮つき(50g) 1 こ 塩 0.3 g 塩こうじ 4.1 g てん茶 0.07 g (緑) キャベツ 12 g (緑) きゅうり 10 g (赤) ちりめんじゃこ 0.7 g (緑) しば漬け 4 g (黄) 白いりごま 0.5 g 淡口しょうゆ 0.5 g (黄) ごま油 0.2 g				(赤) たきこみわかめ 0.8 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) ちゃんぽん麺 32 g (緑) おろしにんにく 0.2 g (緑) しょうが 0.4 g 濃口しょうゆ 0.5 g (赤) 豚肉スライス 8 g (赤) 切りいか 5 g (赤) かまぼこ(ピンク) 5 g (緑) (冷)ホールコーン 5 g (緑) キャベツ 15 g (緑) 玉ねぎ 15 g (緑) 緑豆もやし 15 g (緑) 人参 5 g 冷凍豚骨スープ白湯 6.2 g 酒 2 g 淡口しょうゆ 2.9 g 塩 0.3 g こしょう 0.03 g 水 78 g (黄) でんぷん 0.5 g (緑) こまつな 10 g (緑) キャベツ 25 g (緑) 人参 5 g (赤) 花かつお 0.8 g (黄) 三温糖 0.5 g 濃口しょうゆ 1.9 g			
																							
10月は 食品ロス削減月間！												寺田南小学校5年生が 考えた献立です！											
栄養量 エネルギー(ｷﾎｶﾘｰ) 61.3 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 23.4 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 20.6				栄養量 エネルギー(ｷﾎｶﾘｰ) 54.0 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 27.0 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 13.8				栄養量 エネルギー(ｷﾎｶﾘｰ) 62.0 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 27.6 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 21.2				栄養量 エネルギー(ｷﾎｶﾘｰ) 56.1 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 24.6 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 18.0				栄養量 エネルギー(ｷﾎｶﾘｰ) 51.6 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 20.3 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 12.2							
10月8日(木)				10月9日(金)				10月13日(火)				10月14日(水)				10月15日(木)							
ごはん 牛乳 たぬき汁 かつおフライ ごまみそがらめ				ごはん 牛乳 秋野菜カレー キャベツとにんじんと コーンのサラダ				ごはん 牛乳 キムチスープ 鶏肉の唐揚げ				ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のおかか マヨサラダ				麦ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 木の葉丼							
城陽市の青ねぎを使用！				城陽市の寺田いもを使用！								城陽市の小松菜を使用！				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 80 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷) 油揚げ 5 g (赤) (冷) 豆腐 20 g (黄) 色紙切こんにゃく 15 g (緑) えのきたけ 8 g (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) 人参 10 g (緑) しょうが 1 g (緑) 青ねぎ 5 g 濃口しょうゆ 2.3 g 淡口しょうゆ 2.9 g (黄) でんぷん 1.5 g だし昆布 1 g 削り節 2 g 水 93 g (赤) 粉付かつお(角切) 59 g (黄) 米油(揚げ油) 6 g (緑) しょうが 0.5 g 酒 0.5 g (赤) 赤みそ 1.7 g トマトケチャップ 4.9 g 淡口しょうゆ 0.6 g (黄) 三温糖 1.6 g (黄) 白いりごま 1.8 g 水 3 g				(黄) 精白米 80 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 29 g 塩 0.05 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 5 g (緑) しょうが 0.5 g (緑) おろしにんにく 0.3 g (緑) 人参 20 g (黄) さつまいも 20 g (緑) 玉ねぎ 25 g (緑) しめじ 10 g (緑) エリンギ 10 g アレルゲンフリーカレーフレーク 15 g トマトケチャップ 1 g (緑) トマト水煮 2 g ガラムマサラ 0.02 g ウスターソース 1.1 g 水 83 g (緑) キャベツ 34 g (緑) 人参 5 g (緑) (冷)ホールコーン 10 g 塩 0.3 g (黄) 三温糖 0.6 g 淡口しょうゆ 1.6 g こしょう 0.02 g 酢 1.5 g (黄) 米油 0.7 g				(黄) 精白米 80 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 15 g (緑) 玉ねぎ 25 g (緑) 人参 10 g (緑) 緑豆もやし 18 g (緑) にら 5 g (緑) 白菜キムチ 10 g (緑) おろしにんにく 0.1 g (黄) 白いりごま 1 g 塩 0.4 g 淡口しょうゆ 1.4 g チゲ鍋の素 0.5 g 酒 0.5 g (黄) ごま油 0.5 g 冷凍ブイヨン(ｷﾝ) 5 g 水 95 g (赤) 鶏肉もも(唐揚げ大) 56 g 酒 1 g 濃口しょうゆ 1.8 g (緑) しょうが 1 g ガーリック 0.03 g 塩 0.09 g こしょう 0.01 g (黄) 米粉 9.3 g (黄) 米油(揚げ油) 6 g				(黄) 精白米 80 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 牛肉スライス 28 g (黄) じゃがいも 56 g (緑) 玉ねぎ 56 g (黄) 突きこんにゃく 28 g (緑) 人参 19 g (緑) (冷) 三度豆 5 g (黄) 三温糖 2.2 g 濃口しょうゆ 4 g 淡口しょうゆ 1.5 g 酒 0.7 g 水 28 g (緑) こまつな 12 g (緑) 人参 8 g (緑) 緑豆もやし 20 g (赤) 花かつお 0.4 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 3.2 g 淡口しょうゆ 1.5 g				(黄) 精白米 72 g (黄) 麦 8 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷) 豆腐 29 g (緑) 玉ねぎ 29 g (緑) 人参 8 g (緑) 青ねぎ 5 g (赤) 干しわかめ 0.4 g (赤) 中辛みそ 6.9 g (赤) こうじみそ 1.2 g 削り節 2.5 g 水 98 g (赤) かまぼこ 5 g (赤) 冷凍卵卵 20 g (緑) 干ししいたけ 0.3 g (赤) 玉ねぎ 31 g (緑) 青ねぎ 4 g (緑) 人参 6 g 淡口しょうゆ 3.9 g (黄) 三温糖 0.4 g みりん 1 g 削り節 0.9 g (黄) でんぷん 0.3 g 水 29 g (赤) (冷) 油揚げ 8 g (黄) 三温糖 0.6 g 濃口しょうゆ 0.9 g 水 2 g							
栄養量 エネルギー(ｷﾎｶﾘｰ) 61.7 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 30.9 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 18.0				栄養量 エネルギー(ｷﾎｶﾘｰ) 63.0 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 19.4 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 20.1				栄養量 エネルギー(ｷﾎｶﾘｰ) 68.5 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 26.8 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 27.5				栄養量 エネルギー(ｷﾎｶﾘｰ) 55.7 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 20.3 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 14.6				栄養量 エネルギー(ｷﾎｶﾘｰ) 54.4 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 22.5 脂 肪(ｸﾞﾗﾑ) 14.7							

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♪



10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

10月16日(金)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
ごはん 牛乳 白玉麩のすまし汁 さんまの塩焼き きゅうりのごまあえ 城陽市の青ねぎを使用！	国産小麦コッペパン 牛乳 野菜スープ コーンと大豆の 焼きメンチカツ 新メニュー	ごはん 牛乳 ワントンスープ マーボーなす	いもごは 牛乳 なめこ汁 あじのおろし煮 城陽市の寺田いもを使用！	ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 春雨のしょうゆ炒め 城陽市の青ねぎを使用！	栗ごはん 牛乳 おでん キャベツのおひたし
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 80 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 干しわかめ 0.5 g (黄) 白玉麩 0.9 g (緑) 玉ねぎ 28 g (緑) 人参 9 g (緑) えのきたけ 7 g (緑) 青ねぎ 5 g 塩 0.1 g 淡口しょうゆ 4.7 g だし昆布 0.7 g 削り節 2 g 水 107 g (赤) さんま筒切り (一汐・40g) (緑) きゅうり 12 g (緑) キャベツ 9 g (緑) 人参 5 g (黄) 白いりごま 0.5 g (黄) 白すりごま 0.5 g (黄) 三温糖 0.2 g (黄) 濃口しょうゆ 1.4 g 和食を楽しむ献立 	(黄) 国産小麦コッペパン 1 枚 (赤) 牛乳 1 本 (赤) ショルダーベーコン 8 g (緑) 玉ねぎ 29 g (緑) 人参 10 g (緑) キャベツ 20 g (緑) パセリ 0.05 g 塩 0.2 g こしょう 0.02 g 淡口しょうゆ 1 g 濃口しょうゆ 2.2 g 冷凍ブイヨン(特) 5.9 g 水 108 g (赤) FMコーンと大豆のメンチカツ(40g) (赤) 豚肉ミンチ 19 g (緑) なす 42 g (緑) 玉ねぎ 11 g (緑) 人参 5 g (緑) しょうが 0.5 g (緑) おろしにんにく 0.2 g (赤) 赤みそ 4.7 g トウバンジャン 0.02 g (黄) ごま油 0.7 g (黄) 三温糖 1.3 g (黄) 濃口しょうゆ 0.6 g (黄) でんぷん 0.4 g	(黄) 精白米 80 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) ワンタン 5 g (赤) 鶏肉 10 g (緑) しょうが 0.4 g (緑) 人参 15 g (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) 緑豆もやし 15 g (緑) にら 5 g 濃口しょうゆ 1.5 g 淡口しょうゆ 2.2 g 塩 0.4 g こしょう 0.02 g 冷凍ブイヨン(特) 5.9 g 水 98 g (赤) 豚肉ミンチ 19 g (緑) なす 42 g (緑) 玉ねぎ 11 g (緑) 人参 5 g (緑) しょうが 0.5 g (緑) おろしにんにく 0.2 g (赤) 赤みそ 4.7 g トウバンジャン 0.02 g (黄) ごま油 0.7 g (黄) 三温糖 1.3 g (黄) 濃口しょうゆ 0.6 g (黄) でんぷん 0.4 g	(黄) 精白米 72 g (赤) 濃口しょうゆ 0.8 g 淡口しょうゆ 3.6 g (黄) さつまいも 45 g (黄) 米油(揚げ油) 3 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷) 油揚げ 10 g (緑) なめこ水煮 15 g (緑) キャベツ 20 g (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) 人参 10 g (赤) 中辛みそ 6.3 g (赤) 赤みそ 2 g 削り節 2.9 g 水 103 g (赤) あじのおろし煮 (50g) 城陽産のさつまいもを 「寺田いも」と呼びます！ 寺田いもを油で揚げて、 しょうゆ味のごはんと一緒 にいただきますよう♪ 	(黄) 精白米 80 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏団子 25 g (赤) (冷) 油揚げ 5 g (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) しめじ 8 g (緑) 人参 8 g (緑) 緑豆もやし 10 g (緑) 青ねぎ 4 g (赤) 豆乳 15 g (赤) 中辛みそ 6.9 g (赤) こうじみそ 1.2 g 煮干 2.5 g 水 74 g (黄) 緑豆はるさめ 5 g (黄) 米油 0.2 g (赤) 豚肉スライス 20 g (黄) 米油 0 g (緑) キャベツ 20 g (緑) 玉ねぎ 15 g (緑) 人参 5 g (緑) (冷) 三度豆 5 g 濃口しょうゆ 2.4 g 塩 0.2 g こしょう 0.02 g 	(黄) 精白米 72 g (黄) くり(むき) 17 g 塩 0.8 g 酒 1 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 25 g (赤) 揚げボール 15 g (緑) 大根 54 g (緑) 人参 20 g (黄) サイロこんにやく 20 g (赤) キャロットミニがんも 12 g 濃口しょうゆ 2.7 g 淡口しょうゆ 2.7 g (黄) 三温糖 2 g 削り節 1.7 g 水 44 g (緑) キャベツ 25 g (緑) 緑豆もやし 25 g (赤) 花かつお 1 g 濃口しょうゆ 2.5 g (黄) 三温糖 0.6 g じゅうさんや 十三夜 
エネルギー(1000kcal) 558 たんぱく質(7.3g) 22.3 脂 肪(7.3g) 19.5	エネルギー(1000kcal) 572 たんぱく質(7.3g) 23.9 脂 肪(7.3g) 22.4	エネルギー(1000kcal) 521 たんぱく質(7.3g) 20.2 脂 肪(7.3g) 13.4	エネルギー(1000kcal) 615 たんぱく質(7.3g) 27.6 脂 肪(7.3g) 17.8	エネルギー(1000kcal) 576 たんぱく質(7.3g) 23.8 脂 肪(7.3g) 16.7	エネルギー(1000kcal) 536 たんぱく質(7.3g) 24.1 脂 肪(7.3g) 12.9
10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	
コッペパン 牛乳 ふわふわ卵スープ しいらのラビゴットソース 新メニュー	ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ もやしとほうれん草の ごま和え 城陽市のほうれん草・ 青ねぎを使用！	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク スイートポテトサラダ 城陽市の寺田いもを使用！	ごはん 牛乳 秋豚汁 鶏肉のみたらし焼き 城陽市の寺田いも・ 青ねぎを使用！	ごはん 牛乳 筑前煮 たくあん和え	 食べ残すと… 
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 枚 (赤) 牛乳 1 本 (赤) ショルダーベーコン 10 g (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) 人参 10 g (緑) キャベツ 20 g (赤) 冷凍液卵 15 g 冷凍ブイヨン(特) 6 g 淡口しょうゆ 2.9 g 塩 0.3 g こしょう 0.02 g (黄) でんぷん 1 g 水 108 g (赤) 粉付しいら(角切) 49 g (黄) 米油(揚げ油) 5 g (緑) 人参 2 g (緑) 玉ねぎ 3 g (緑) ビーマン 2 g (緑) トマト 6 g (黄) 米油 2.3 g りんご酢 2.6 g (黄) 三温糖 0.5 g 塩 0.3 g こしょう 0.03 g	(黄) 精白米 80 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷) 絹厚揚げ 59 g (赤) 豚肉スライス 22 g (緑) 玉ねぎ 26 g (緑) 人参 22 g (緑) 干ししいたけ 1 g (緑) 青ねぎ 5 g (緑) しょうが 0.4 g 濃口しょうゆ 0.7 g 淡口しょうゆ 5.2 g (黄) 三温糖 1.1 g みりん 2.2 g 酒 1 g (黄) でんぷん 1.3 g 削り節 1.7 g 水 44 g (緑) ほうれん草 15 g (緑) 緑豆もやし 29 g (緑) 人参 3 g (黄) 白いりごま 0.8 g (黄) 白すりごま 0.8 g (黄) 三温糖 0.4 g 濃口しょうゆ 2.5 g みりん 0.4 g 保存食を見直そう 	(黄) 精白米 72 g (黄) 麦 8 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 28 g 赤ワイン 0.9 g 塩 0.2 g こしょう 0.02 g ガーリック 0.02 g (緑) 玉ねぎ 60 g (緑) 人参 19 g (緑) マッシュルーム 9 g (緑) エリンギ 9 g ブラウンルウ 12.1 g デミグラスソース 1.9 g トマトケチャップ 4.7 g (緑) トマト水煮 2.8 g ローレル 0.06 g ウスターソース 0.5 g 冷凍ブイヨン(特) 2.8 g 水 56 g (黄) さつまいも 28 g (緑) 玉ねぎ 5 g (緑) 人参 5 g (赤) ボンレスハムダイス 9.3 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g 酢 0.74 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 5.6 g	(黄) 精白米 80 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 15 g (赤) (冷) 油揚げ 8 g (黄) さつまいも 20 g (緑) 人参 9 g (緑) ごぼう 9 g (緑) しめじ 9 g (緑) 青ねぎ 4 g (赤) 中辛みそ 6.9 g (赤) こうじみそ 1.2 g 煮干 2 g 水 96 g (赤) 鶏もも皮つき(60g) 1 枚 酒 1.2 g 塩 0.3 g こしょう 0.01 g (黄) 上白糖 2.4 g みりん 1.2 g 濃口しょうゆ 2.4 g 酒 0.6 g 水 11 g (黄) でんぷん 0.8 g	(黄) 精白米 80 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 29 g (赤) 揚げボール 29 g (緑) 人参 20 g (緑) たけのこ水煮 20 g (緑) ごぼう 25 g (黄) サイロこんにやく 25 g (緑) (冷) 三度豆 7 g (黄) 三温糖 1.4 g みりん 1 g 濃口しょうゆ 2.7 g 淡口しょうゆ 2.9 g 削り節 2 g 水 39 g (緑) キャベツ 18 g (緑) きゅうり 18 g (緑) きざみたくあん 6 g (赤) 塩昆布 0.9 g (黄) 白いりごま 0.7 g 淡口しょうゆ 0.4 g	
エネルギー(1000kcal) 544 たんぱく質(7.3g) 30.1 脂 肪(7.3g) 23.8	エネルギー(1000kcal) 587 たんぱく質(7.3g) 26.2 脂 肪(7.3g) 18.5	エネルギー(1000kcal) 630 たんぱく質(7.3g) 22.2 脂 肪(7.3g) 14.1	エネルギー(1000kcal) 648 たんぱく質(7.3g) 24.0 脂 肪(7.3g) 21.4	エネルギー(1000kcal) 543 たんぱく質(7.3g) 24.5 脂 肪(7.3g) 11.7	

精白米は山城産ヒノヒカリ等を使用しています。