城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

11月　予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター　　中学校

11月2日(月)

黒糖パン
牛乳
チリコンカン
キャベツとツナのサラダ

食品名	1人分量
(黄) 黒糖パン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ミックスビーンズ	20 g
(赤) 豚肉スライス	18 g
(黄) じゃがいも	46 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 玉ねぎ	65 g
(緑) トマト	5 g
濃口しょうゆ	5.7 g
トマトケチャップ	11.7 g
トマトピューレ	3.9 g
(黄) 三温糖	0.7 g
チリパウダー	0.03 g
カレー粉	0.23 g
水	52 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g
(緑) キャベツ	35 g
(緑) (冷)ホールコーン	13 g
(緑) 人参	9 g
こしょう	0.01 g
酢	2.6 g
塩	0.5 g
(黄) 三温糖	0.3 g
(黄) 米油	0.7 g

城陽市内の和菓子屋さんの
茶団子です！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	711	28.3	17.4

11月4日(水)

ごはん
牛乳
玉ねぎとわかめのスープ
鶏肉のバーベキューソースいちじく風味
茶団子

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	18 g
(赤) 干しわかめ	1 g
(緑) 玉ねぎ	52 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 青ねぎ	7 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
淡口しょうゆ	6.5 g
こしょう	0.03 g
酢	0.7 g
水	124 g
(赤) 鶏肉	69 g
(黄) でんぷん	11 g
(黄) 米油（揚げ油）	7 g
トマトケチャップ	4 g
濃口しょうゆ	2.8 g
みりん	1.4 g
酒	1.4 g
酢	1.4 g
(緑) 冷凍いちじく	7 g
(黄) 三温糖	1.4 g
(黄) ちゃだんご	1 本



城陽市のいちじく・
青ねぎを使用！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	1011	32.6	31.0

11月8日は
じょうようお茶の日！

11月5日(木)

ごはん
牛乳
豆腐のすまし汁
さばのみそ煮
りんご

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 干しわかめ	0.7 g
(赤) 豆腐	20 g
(緑) 玉ねぎ	33 g
(緑) 人参	13 g
(緑) えのきたけ	10 g
(緑) 青ねぎ	7 g
塩	0.1 g
淡口しょうゆ	6.2 g
だし昆布	0.9 g
削り節	2.3 g
水	150 g
(赤) さばのみそ煮 (70g)	1 こ
(緑) りんご1/6	1 こ

城陽市の青ねぎを使用！



11月8日は「いい歯の日！」

年をとっても元気に食事をとるためには、健康な歯が大切です！歯の材料になるカルシウムやたんぱく質をしっかりとりましょう♪
しっかりかんで食べることも大切です。よくかむことを意識して食べましょう！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	732	29.7	21.1

11月6日(金)

ごはん
牛乳
シーフードカレー
フルーツナタデココ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 切りいか	25 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	13 g
塩	0.07 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	7 g
(緑) しょうが	0.7 g
(緑) おろしにんにく	0.4 g
白ワイン	1.3 g
(緑) 人参	26 g
(黄) じゃがいも	52 g
(緑) 玉ねぎ	65 g
アレルゲン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	1.4 g
水	111 g
(黄) ナタデココ	17 g
(緑) みかん缶	20 g
(緑) パイン缶	20 g
(緑) りんご缶	33 g

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	757	22.9	16.2

11月9日(月)

味付けパン
牛乳
ペンネときのこのシチュー
コールスローサラダ

食品名	1人分量
(黄) 味付けパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(黄) ペンネ	8 g
(黄) 米油	0.1 g
(赤) ショルダーベーコン	5 g
(赤) 鶏肉	18 g
塩	0.3 g
白ワイン	0.7 g
(緑) しめじ	10 g
(緑) えのきたけ	9 g
(黄) じゃがいも	46 g
(緑) 玉ねぎ	46 g
(緑) 人参	13 g
(緑) (缶)クリームコーン	13 g
(緑) パセリ	0.1 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
塩	0.4 g
こしょう	0.04 g
(赤) シュレッドチーズ	3 g
(黄) 米粉	3.3 g
(赤) 牛乳	33 g
(赤) 脱脂粉乳	2.3 g
(黄) バター	0.7 g
(黄) 生クリーム	1.3 g
水	30 g
(緑) キャベツ	46 g
(緑) 人参	13 g
りんご酢	2.3 g
(黄) 三温糖	0.7 g
塩	0.4 g
こしょう	0.04 g
(黄) 米油	1.3 g

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	809	28.8	26.3

11月10日(火)

ごはん
牛乳
ビーフンスープ
回鍋肉

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	23 g
(黄) ビーフン	4 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(緑) 人参	13 g
(緑) キャベツ	20 g
(緑) 緑豆もやし	16 g
(緑) 干ししいたけ	0.7 g
(緑) 青ねぎ	7 g
ガーリック	0.01 g
酒	0.7 g
塩	0.8 g
淡口しょうゆ	3.9 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
水	124 g
(赤) 豚肉厚めスライス	49 g
(緑) キャベツ	46 g
(緑) 玉ねぎ	33 g
(緑) ピーマン	4 g
(黄) 三温糖	0.7 g
濃口しょうゆ	1.8 g
ガーリック	0.01 g
みりん	0.7 g
(赤) 赤みそ	3.9 g
トウバンジャン	0.07 g
プチドリップ	0.7 g

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	677	32.2	15.4

11月11日(水)

ごはん
牛乳
わかめスープ
鶏肉の塩こうじ焼き
たくあん和え

城陽市の青ねぎを使用！

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	18 g
(赤) 干しわかめ	1 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) 緑豆もやし	20 g
(緑) 青ねぎ	7 g
削り節	1.3 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	7 g
淡口しょうゆ	6.5 g
水	143 g
(赤) 鶏もも皮つき (70g)	1 こ
塩	0.2 g
塩こうじ	5.4 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	0.8 g
淡口しょうゆ	0.4 g

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	714	32.1	21.1

11月12日(木)

ごはん
牛乳
豆腐チゲ
もやしのナムル

城陽市の青ねぎを使用！

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	26 g
(赤) 豆腐	33 g
(緑) 白菜キムチ	14 g
(黄) マロニー	5 g
(緑) 人参	14 g
(緑) 白菜	47 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	3.8 g
(赤) 赤みそ	2.8 g
チゲ鍋の素	4.1 g
みりん	0.9 g
煮干	3 g
水	95 g
(赤) ちくわ	10 g
(緑) 緑豆もやし	39 g
(緑) 人参	13 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	0.5 g
酒	0.3 g
(黄) 三温糖	0.5 g
(黄) ごま油	0.7 g

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	646	26.6	14.6

11月13日(金)

わかめごはん
牛乳
豚汁
くじらの竜田揚げ
土佐和え

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) たきこみわかめ	2 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	25 g
(赤) 油揚げ	10 g
(緑) 大根	26 g
(緑) 人参	13 g
(緑) ごぼう	13 g
(黄) 色紙切こんにゃく	13 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	9.1 g
(赤) こうじみそ	1.7 g
煮干	3.3 g
水	130 g
(赤) (冷)鯨肉	57 g
酒	1.3 g
濃口しょうゆ	2.2 g
(緑) しょうが	1.3 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
(黄) でんぷん	11 g
(黄) 米油（揚げ油）	5 g
(緑) こまつな	10 g
(緑) キャベツ	26 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	2 g

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	774	39.4	21.4

11月16日(月)

バーガーパン
牛乳
さつまいもスープ
照り焼きチキン
ボイルキャベツ（マヨネーズ味）

食品名	1人分量
(黄) バーガーパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(黄) さつまいも	39 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) 人参	13 g
(赤) ショルダーベーコン	12 g
(緑) パセリ	0.07 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	7 g
濃口しょうゆ	1.3 g
淡口しょうゆ	2.6 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
水	137 g
(赤) 照り焼きチキン (60g)	1 こ
(緑) キャベツ	36 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g
塩	0.1 g

城陽市の寺田いもを使用！

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☆



栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	758	30	26.3

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♪

１１月　予定献立表

城陽市立学校給食センター　　中学校

１１月１７日(火)

ごはん
牛乳
高野豆腐のみそ汁
豚肉のゆず炒め

NEW!

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	１人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	１ 本
(赤) 高野豆腐	3 g
(赤) 干しわかめ	0.3 g
(緑) 玉ねぎ	33 g
(緑) キャベツ	20 g
(緑) 人参	7 g
(緑) 青ねぎ	7 g
(赤) 中辛みそ	9.1 g
(赤) こうじみそ	1.7 g
削り節	3 g
水	143 g
(赤) 豚肉スライス	31 g
こしょう	0.03 g
(赤) 油揚げ	16 g
(緑) 白菜	46 g
(緑) 人参	13 g
(緑) えのきたけ	7 g
(黄) 緑豆はるさめ	１ g
濃口しょうゆ	2.2 g
淡口しょうゆ	2.2 g
(黄) 三温糖	0.4 g
酒	0.8 g
みりん	1.3 g
(緑) ユズ果汁	1.3 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)
	690	30.4	19.4

１１月１８日(水)

ごはん
牛乳
たぬき汁
あじのねぎみそ焼き
白菜のおひたし

NEW!

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	１人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	１ 本
(赤) 油揚げ	7 g
(赤) 豆腐	26 g
(黄) 色紙切こんにゃく	20 g
(緑) えのきたけ	10 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) 人参	13 g
(緑) しょうが	１ g
(緑) 青ねぎ	7 g
濃口しょうゆ	3 g
淡口しょうゆ	3.9 g
(黄) でんぷん	2 g
だし昆布	1.3 g
削り節	2.6 g
水	124 g
(赤) あじ（無塩・60g）	１ 切
(緑) 青ねぎ	2 g
(赤) 白みそ	1.8 g
(赤) 中辛みそ	3.6 g
(黄) 三温糖	1.7 g
酒	3.6 g
みりん	1.2 g
水	4 g
(緑) 白菜	52 g
(緑) 人参	9 g
(黄) 三温糖	0.4 g
濃口しょうゆ	3 g
プチドリップ	0.3 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)
	676	33.1	15.5

１１月１９日(木)

麦ごはん
牛乳
えびと鶏団子のスープ
切干大根入りビビンバ

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	１人分量
(黄) 精白米	95 g
(黄) 麦	10 g
(赤) 牛乳	１ 本
(赤) むきえび	12 g
(赤) 鶏団子	23 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) しょうが	0.5 g
(緑) 青ねぎ	7 g
濃口しょうゆ	5.2 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	8 g
(黄) でんぷん	1.3 g
水	130 g
(赤) 豚肉細切り	36 g
(緑) ぜんまい水煮	5 g
(緑) 切り干し大根	7 g
(緑) 人参	13 g
(緑) 緑豆もやし	26 g
(緑) チンゲンサイ	20 g
酒	0.5 g
(黄) 三温糖	2.3 g
濃口しょうゆ	4.7 g
淡口しょうゆ	3 g
みりん	0.4 g
(緑) おろしにんにく	0.4 g
(黄) ごま油	0.7 g
(黄) 白いりごま	1.3 g
一味唐辛子	0.01 g
プチドリップ	0.5 g

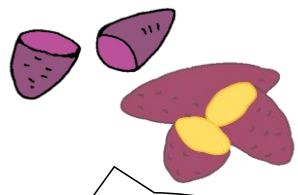
栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂　肪 (グラム)
	695	29.6	17.2

１１月２０日(金)

ごはん
牛乳
すき焼き煮
二色大学いも

城陽市の寺田いも・むらさきいもを使用！

食品名	１人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	１ 本
(赤) 牛肉スライス	35 g
(赤) 焼き豆腐	52 g
(緑) 白菜	39 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(黄) 切り麩	3 g
(黄) 糸こんにゃく	39 g
(緑) 春菊	6.5 g
淡口しょうゆ	0.9 g
濃口しょうゆ	7.8 g
(黄) 三温糖	3.8 g
みりん	2.6 g
水	26 g
(黄) さつまいも	59 g
(黄) むらさきいも	20 g
(黄) 米油（揚げ油）	8 g
(黄) 三温糖	4.7 g
濃口しょうゆ	0.5 g
(黄) でんぷん	0.3 g
水	16 g
(黄) 黒ごま	0.4 g



寺田いもとむらさきいもの
二色を楽しみながら食べて
くださいね♪

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)
	845	27.5	24.8

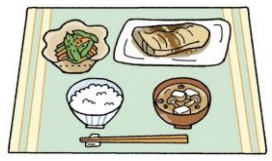
１１月２４日(火)

ごはん
牛乳
豆腐とわかめのみそ汁
ほっけの塩焼き
キャベツのごまあえ

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	１人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	１ 本
(赤) 豆腐	39 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 青ねぎ	6.5 g
(赤) 干しわかめ	0.5 g
(赤) 中辛みそ	9.1 g
(赤) こうじみそ	1.6 g
削り節	3.3 g
水	130 g
(赤) ほっけ(一汐・60g)	１ 切
(緑) キャベツ	42 g
(緑) 人参	7.3 g
(黄) 白いりごま	0.8 g
(黄) 白すりごま	0.8 g
(黄) 三温糖	0.3 g
濃口しょうゆ	2.3 g

和食を楽しむ献立



保存食を見直そう

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)
	684	33.8	18.1

１１月２５日(水)

ごはん
牛乳
ぽかぽかじゃがチゲ
梅おかかサラダ

城陽市の梅を使用！

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	26 g
(黄) じゃがいも	52 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) ごぼう	8 g
(緑) 人参	13 g
(赤) 豆腐	33 g
(緑) 白菜キムチ	13 g
(緑) おろしにんにく	0.7 g
チゲ鍋の素	2.3 g
(赤) 中辛みそ	3.9 g
濃口しょうゆ	0.4 g
削り節	3.3 g
(黄) ごま油	0.4 g
水	104 g
(緑) キャベツ	33 g
(緑) きゅうり	9 g
(緑) 人参	7 g
(赤) 鶏ささみ水煮	7 g
(赤) 花かつお	1.2 g
(黄) 三温糖	1.2 g
淡口しょうゆ	0.8 g
(緑) 梅肉	1.6 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)
	661	28.7	14.1

１１月２６日(木)

麦ごはん
牛乳
中華丼
春巻き

城陽市の白菜を使用！

食品名	１人分量
(黄) 精白米	95 g
(黄) 麦	10 g
(赤) 牛乳	１ 本
(赤) 豚肉厚めスライス	36 g
(緑) しょうが	0.7 g
(赤) 冷凍液卵	18 g
(黄) 米油	0.5 g
(赤) 切りいか	26 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) 人参	26 g
(緑) 白菜	39 g
(緑) たけのこ水煮	23 g
(緑) チンゲンサイ	20 g
濃口しょうゆ	3.9 g
淡口しょうゆ	4.6 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
オイスターソース	0.7 g
(黄) でんぷん	2.6 g
水	59 g
(黄) 春巻き（50ｇ）	１ こ
(黄) 米油（揚げ油）	5 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)
	844	32.4	29.9

１１月２７日(金)

ごはん
牛乳
具だくさんみそ汁
卵の花の炒り煮

食品名	１人分量
(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	１ 本
(赤) 豆腐	13 g
(赤) 豚肉スライス	18 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	130 g
(赤) おから（生）	16 g
(緑) 人参	8 g
(黄) 米油	0.1 g
(赤) 油揚げ	10 g
(緑) 青ねぎ	3 g
(緑) 干ししいたけ	0.2 g
みりん	1.6 g
淡口しょうゆ	3.6 g
(黄) 上白糖	2 g
水	27 g
削り節	１ g
(黄) 米油	2 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)
	668	27.0	18.5

１１月３０日(月)

コッペパン
牛乳
ふわふわ卵スープ
ポークフランク
ボイルキャベツ（ケチャップ味）

食品名	１人分量
(黄) コッペパン	１ こ
(赤) 牛乳	１ 本
(赤) ショルダーベーコン	12 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) 人参	13 g
(緑) キャベツ	26 g
(赤) 冷凍液卵	20 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	7.8 g
淡口しょうゆ	3.9 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
(黄) でんぷん	1.3 g
水	143 g
(赤) ポークフランク (60g)	１ 本
(緑) キャベツ	39 g
カレー粉	0.1 g
トマトケチャップ	6 g
こしょう	0.01 g

セルフホットドッグ給食です！
手をきれいに洗うのを忘れ
ずに☆



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)
	804	33.2	35.1



11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょう。

精白米は山城産ヒノヒカリ等を使用しています。