城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

11月 よていこんだて表

NO 1

城陽市立学校給食センター　　小学校

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	15 g
(赤) 豚肉スライス	14 g
(黄) じゃがいも	34 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	49 g
(緑) トマト	4 g
濃口しょうゆ	4.3 g
トマトケチャップ	8.8 g
トマトピューレ	2.9 g
(黄) 三温糖	0.5 g
チリパウダー	0.02 g
カレー粉	0.18 g
水	39 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	7.8 g
(緑) キャベツ	26 g
(緑) (冷)ホールコーン	10 g
(緑) 人参	7 g
こしょう	0.01 g
酢	2 g
塩	0.3 g
(黄) 三温糖	0.2 g
(黄) 米油	0.5 g

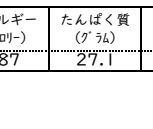
栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)
	565	22.9	15.0

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
りんご

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	14 g
(赤) 干しわかめ	0.8 g
(緑) 玉ねぎ	39 g
(緑) 人参	8 g
(緑) 青ねぎ	5 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6 g
淡口しょうゆ	4.9 g
こしょう	0.02 g
酢	0.5 g
水	93 g
(赤) 鶏肉	49 g
(黄) でんぷん	7.5 g
(黄) 米油（揚げ油）	5 g
トマトケチャップ	2.5 g
濃口しょうゆ	2 g
みりん	1 g
酒	1 g
酢	1 g
(緑) 冷凍いちじく	5 g
(黄) 三温糖	1 g
(緑) りんご1/6	1 こ

城陽市のいちじく・青ねぎを使用！



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)
	674	24.7	24.5

11月5日(木)

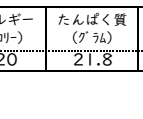
ごはん
牛乳
豆腐のすまし汁
さばのみそ煮
茶団子

城陽市の青ねぎを使用！

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
(赤) 豆腐	15 g
(緑) 玉ねぎ	25 g
(緑) 人参	10 g
(緑) えのきたけ	8 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	1.8 g
水	113 g
(赤) さばのみそ煮 (50g)	1 こ
(黄) ちゃだんご	1 本

城陽市内の和菓子屋さんの茶団子です!

11月8日は
じょうようお茶の日！



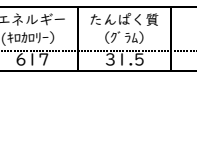
栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂 肪 (グラム)
	735	24.9	17.2

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	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 切りいか	19 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g
カレー粉	0.15 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
白ワイン	1 g
(緑) 人参	20 g
(黄) じゃがいも	39 g
(緑) 玉ねぎ	49 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
ガラムマサラ	0.02 g
ウスターソース	1.1 g
水	83 g
(黄) ナタデココ	13 g
(緑) みかん缶	15 g
(緑) パイン缶	15 g
(緑) りんご缶	25 g

いい歯の日献立



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)
	605	19.0	14.1

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	6 g
(黄) 米油	0.1 g
(赤) ショルダーベーコン	4 g
(赤) 鶏肉	14 g
塩	0.2 g
白ワイン	0.5 g
(緑) しめじ	8 g
(緑) えのきたけ	7 g
(黄) じゃがいも	34 g
(緑) 玉ねぎ	34 g
(緑) 人参	10 g
(緑) (缶)クリームコーン	10 g
(緑) パセリ	0.05 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
(赤) シュレッドチーズ	2 g
(黄) 米粉	2.5 g
(赤) 牛乳	25 g
(赤) 脱脂粉乳	1.8 g
(黄) バター	0.5 g
(黄) 生クリーム	1 g
水	23 g
(緑) キャベツ	34 g
(緑) 人参	10 g
りんご酢	1.8 g
(黄) 三温糖	0.5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
(黄) 米油	1 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)
	639	23.4	21.7

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	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	18 g
(黄) ビーフン	3 g
(緑) 玉ねぎ	15 g
(緑) 人参	10 g
(緑) キャベツ	15 g
(緑) 緑豆もやし	12 g
(緑) 干ししいたけ	0.5 g
(緑) 青ねぎ	5 g
ガーリック	0.01 g
酒	0.5 g
塩	0.6 g
淡口しょうゆ	2.9 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6 g
水	93 g
(赤) 豚肉厚めスライス	37 g
(緑) キャベツ	34 g
(緑) 玉ねぎ	25 g
(緑) ピーマン	3 g
(黄) 三温糖	0.5 g
濃口しょうゆ	1.4 g
ガーリック	0.01 g
みりん	0.5 g
(赤) 赤みそ	2.9 g
トウバンジャン	0.05 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)
	544	26.0	13.6

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	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	14 g
(赤) 干しわかめ	0.8 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(緑) 緑豆もやし	15 g
(緑) 青ねぎ	5 g
削り節	1 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	5 g
淡口しょうゆ	4.9 g
水	108 g
(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 こ
塩	0.2 g
塩こうじ	4.5 g
(緑) キャベツ	14 g
(緑) きゅうり	14 g
(緑) きざみたくあん	5 g
(赤) 塩昆布	0.7 g
(黄) 白いりごま	0.6 g
淡口しょうゆ	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)
	587	27.1	18.9

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	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	18 g
(赤) 豆腐	25 g
(緑) 白菜キムチ	10 g
(黄) マロニー	4 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 白菜	30 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	4 g
(赤) 赤みそ	2.8 g
チゲ鍋の素	1.6 g
みりん	0.2 g
煮干	3 g
水	90 g
(赤) ちくわ	8 g
(緑) 緑豆もやし	29 g
(緑) 人参	10 g
濃口しょうゆ	2.3 g
みりん	0.4 g
酒	0.2 g
(黄) 三温糖	0.4 g
(黄) ごま油	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)
	520	21.8	12.9

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	80 g
(赤) たきこみわかめ	1.5 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	19 g
(赤) 油揚げ	8 g
(緑) 大根	20 g
(緑) 人参	10 g
(緑) ごぼう	10 g
(黄) 色紙切こんにゃく	10 g
(緑) 青ねぎ	4 g
(赤) 中辛みそ	6.9 g
(赤) こうじみそ	1.3 g
煮干	2.5 g
水	98 g
(赤) (冷)鯨肉	43 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	1.7 g
(緑) しょうが	1 g
(緑) おろしにんにく	0.2 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
(黄) でんぷん	8 g
(黄) 米油（揚げ油）	4 g
(緑) こまつな	8 g
(緑) キャベツ	20 g
(緑) 人参	4 g
(赤) 花かつお	0.6 g
(黄) 三温糖	0.4 g
濃口しょうゆ	1.5 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)
	617	31.5	18.0

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
コロッケ

城陽市の寺田いもを使用！

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	29 g
(緑) 玉ねぎ	29 g
(緑) 人参	10 g
(赤) ショルダーベーコン	9 g
(緑) パセリ	0.05 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	5 g
濃口しょうゆ	1 g
淡口しょうゆ	2 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
水	103 g
(赤) 照り焼きチキン（50ｇ）	1 こ
(黄) ミートコロッケ（60ｇ）	1 こ
(黄) 米油（揚げ油）	6 g

☆セレクト給食☆

バーガーパンに
選んだおかずを
はさんで食べましょう!

照り焼きチキン

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)
	579	24.5	19.6

コロッケ

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)
	636	20.8	22.2

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 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

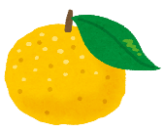
11月17日(火)

ごはん
牛乳
高野豆腐のみそ汁
豚肉のゆず炒め

新メニュー

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 高野豆腐	2 g
(赤) 干しわかめ	0.2 g
(緑) 玉ねぎ	25 g
(緑) キャベツ	15 g
(緑) 人参	5 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	6.9 g
(赤) こうじみそ	1.3 g
削り節	2.5 g
水	108 g
(赤) 豚肉スライス	24 g
こしょう	0.02 g
(赤) 油揚げ	12 g
(緑) 白菜	34 g
(緑) 人参	10 g
(緑) えのきたけ	5 g
(黄) 緑豆はるさめ	1.0 g
濃口しょうゆ	1.7 g
淡口しょうゆ	1.7 g
(黄) 三温糖	0.3 g
酒	0.6 g
みりん	1 g
(緑) ユズ果汁	1 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)
	554	24.7	16.6

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

新メニュー

城陽市の青ねぎを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 油揚げ	5 g
(赤) 豆腐	19 g
(黄) 色紙切こんにゃく	14 g
(緑) えのきたけ	7 g
(緑) 玉ねぎ	19 g
(緑) 人参	9 g
(緑) しょうが	1 g
(緑) 青ねぎ	5 g
濃口しょうゆ	2.1 g
淡口しょうゆ	2.8 g
(黄) でんぷん	1.4 g
だし昆布	0.9 g
削り節	1.9 g
水	88 g
(赤) あじ(50g)	1 切
(緑) 青ねぎ	2 g
(赤) 白みそ	1.5 g
(赤) 中辛みそ	3 g
(黄) 三温糖	1.4 g
酒	3 g
みりん	1 g
水	3 g
(緑) 白菜	37 g
(緑) 人参	7 g
(黄) 三温糖	0.3 g
濃口しょうゆ	2.1 g
プチドリップ	0.2 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)
	547	27.4	13.7

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	72 g
(黄) 麦	8 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) むきえび	9 g
(赤) 鶏団子	18 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	29 g
(緑) しょうが	0.4 g
(緑) 青ねぎ	5 g
濃口しょうゆ	3.9 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	6 g
(黄) でんぷん	1 g
水	98 g
(赤) 豚肉細切り	27 g
(緑) ぜんまい水煮	4 g
(緑) 切り干し大根	5 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 緑豆もやし	20 g
(緑) チンゲンサイ	15 g
酒	0.4 g
(黄) 三温糖	1.8 g
濃口しょうゆ	3.5 g
淡口しょうゆ	2.3 g
みりん	0.3 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
(黄) ごま油	0.5 g
(黄) 白いりごま	1 g
一味唐辛子	0.01 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)
	557	24.0	14.9

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	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 牛肉スライス	26 g
(赤) 焼き豆腐	39 g
(緑) 白菜	29 g
(緑) 玉ねぎ	29 g
(黄) 切り麩	2 g
(黄) 糸こんにゃく	29 g
(緑) 春菊	5 g
淡口しょうゆ	0.7 g
濃口しょうゆ	5.9 g
(黄) 三温糖	2.8 g
みりん	2 g
水	20 g
(黄) さつまいも	44 g
(黄) むらさきいも	15 g
(黄) 米油（揚げ油）	5.9 g
(黄) 三温糖	3.5 g
濃口しょうゆ	0.4 g
(黄) でんぷん	0.2 g
水	12 g
(黄) 黒ごま	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)
	671	22.4	20.6

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	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 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) ほっけ(一汐・50ｇ)	1 切
(緑) キャベツ	31 g
(緑) 人参	5 g
(黄) 白いりごま	0.6 g
(黄) 白すりごま	0.6 g
(黄) 三温糖	0.2 g
濃口しょうゆ	1.8 g

保存食を見直そう

和食を楽しむ献立



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)
	557	28.2	16.0

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	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	20 g
(黄) じゃがいも	39 g
(緑) 玉ねぎ	29 g
(緑) ごぼう	6 g
(緑) 人参	10 g
(赤) 豆腐	25 g
(緑) 白菜キムチ	10 g
(緑) おろしにんにく	0.5 g
チゲ鍋の素	1.8 g
(赤) 中辛みそ	2.9 g
濃口しょうゆ	0.3 g
削り節	2.5 g
(黄) ごま油	0.3 g
水	78 g
(緑) キャベツ	25 g
(緑) きゅうり	7 g
(緑) 人参	5 g
(赤) 鶏ささみ水煮	5 g
(赤) 花かつお	0.9 g
(黄) 三温糖	0.9 g
淡口しょうゆ	0.6 g
(緑) 梅肉	1.2 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)
	532	23.4	12.6

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	72 g
(黄) 麦	8 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉厚めスライス	27 g
(緑) しょうが	0.5 g
(赤) 冷凍液卵	14 g
(黄) 米油	0.4 g
(赤) 切りいか	20 g
(緑) 玉ねぎ	29 g
(緑) 人参	20 g
(緑) 白菜	29 g
(緑) たけのこ水煮	18 g
(緑) チンゲンサイ	15 g
濃口しょうゆ	2.9 g
淡口しょうゆ	3.4 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
オイスターソース	0.5 g
(黄) でんぷん	2 g
水	44 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)
	719	26.8	28.0

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	80 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豆腐	10 g
(赤) 豚肉スライス	14 g
(緑) 緑豆もやし	12 g
(緑) キャベツ	12 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	12 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	6.9 g
(赤) 白みそ	1.5 g
削り節	2.5 g
水	98 g
(赤) おから（生）	12 g
(緑) 人参	6 g
(黄) 米油	0.1 g
(赤) 油揚げ	8 g
(緑) 青ねぎ	2 g
(緑) 干ししいたけ	0.1 g
みりん	1.2 g
淡口しょうゆ	2.7 g
(黄) 上白糖	1.5 g
水	21 g
削り節	0.8 g
(黄) 米油	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)
	538	22.1	15.9

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	9 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(ﾁｷﾝ)	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) ポークフランク (50g)	1 本
(緑) キャベツ	29 g
カレー粉	0.07 g
トマトケチャップ	4.5 g
こしょう	0.01 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)
	651	27.4	29.7



和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。

精白米は山城産ヒノヒカリ等を使用しています。