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

城陽市立学校給食センター　富野幼稚園

NO 1

11月4日(水)

ごはん
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

城陽市のいちじく・青ねぎを使用！

	食品名	1人分量
(黄)	精白米	70 g
(赤)	豚肉スライス	12 g
(赤)	干しわかめ	0.7 g
(緑)	玉ねぎ	34 g
(緑)	人参	6.8 g
(緑)	青ねぎ	4 g
	冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	5 g
	淡口しょうゆ	4.3 g
	こしょう	0.02 g
	酢	0.4 g
	水	81 g
(赤)	鶏肉	42 g
(黄)	でんぷん	6.4 g
(黄)	米油（揚げ油）	4 g
	トマトケチャップ	2.1 g
	濃口しょうゆ	1.7 g
	みりん	0.9 g
	酒	0.9 g
	酢	0.9 g
(緑)	冷凍いちじく	4 g
(黄)	三温糖	0.9 g
(緑)	りんご1/6	1 こ



栄養量	エネルギー(ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪(ｸﾞﾗﾑ)
	476	15.4	14.2

11月6日(金)

ごはん
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	70 g
(赤)	切りいか	16 g
(赤)	ツナ(ノンオイル)	9 g
	塩	0.04 g
	こしょう	0.01 g
	カレー粉	0.13 g
	ローレル	0.03 g
(緑)	セロリ	4 g
(緑)	しょうが	0.4 g
(緑)	おろしにんにく	0.3 g
	白ワイン	0.9 g
(緑)	人参	17 g
(黄)	じゃがいも	34 g
(緑)	玉ねぎ	43 g
	アレルゲンフリーカレーフレーク	13.2 g
	トマトケチャップ	0.9 g
	ガラムマサラ	0.02 g
	ウスターソース	0.9 g
	水	72 g
(黄)	ナタデココ	11 g
(緑)	みかん缶	13 g
(緑)	パイン缶	13 g
(緑)	りんご缶	21 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(ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪(ｸﾞﾗﾑ)
	418	10.6	5.5

11月11日(水)

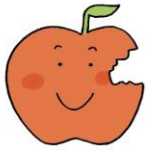
ごはん
わかめスープ
鶏肉の塩こうじ焼き
たくあん和え

城陽市の青ねぎを使用！

	食品名	1人分量
(黄)	精白米	70 g
(赤)	豚肉スライス	12 g
(赤)	干しわかめ	0.7 g
(緑)	人参	9 g
(緑)	玉ねぎ	17 g
(緑)	緑豆もやし	13 g
(緑)	青ねぎ	4 g
	削り節	0.9 g
	冷凍ブイヨン(ﾁｷﾝ)	4 g
	淡口しょうゆ	4.3 g
	水	94 g
(赤)	鶏もも皮つき	1 こ
	塩	0.2 g
	塩こうじ	4.5 g
(緑)	キャベツ	12 g
(緑)	きゅうり	12 g
(緑)	きざみたくあん	4.1 g
(赤)	塩昆布	0.6 g
(黄)	白いりごま	0.5 g
	淡口しょうゆ	0.3 g

よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



栄養量	エネルギー(ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪(ｸﾞﾗﾑ)
	419	19.0	10.7

11月13日(金)

わかめごはん
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	70 g
(赤)	たきこみわかめ	1.3 g
(赤)	豚肉スライス	16 g
(赤)	油揚げ	7 g
(緑)	大根	17 g
(緑)	人参	9 g
(緑)	ごぼう	9 g
(黄)	色紙切こんにゃく	9 g
(緑)	青ねぎ	3 g
(赤)	中辛みそ	6 g
(赤)	こうじみそ	1.1 g
	煮干	2.1 g
	水	85 g
(赤)	(冷)鯨肉	37 g
	酒	0.9 g
	濃口しょうゆ	1.5 g
(緑)	しょうが	0.9 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	7.2 g
(黄)	米油（揚げ油）	3 g
(緑)	こまつな	7 g
(緑)	キャベツ	17 g
(緑)	人参	3 g
(赤)	花かつお	0.5 g
(黄)	三温糖	0.3 g
	濃口しょうゆ	1.3 g

栄養量	エネルギー(ｷﾛｶﾛﾘｰ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂　肪(ｸﾞﾗﾑ)
	429	21.4	8.9

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

城陽市立学校給食センター　富野幼稚園

11月18日(水)

ごはん
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	70 g
(赤) 油揚げ	4 g
(赤) 豆腐	17 g
(黄) 色紙切こんにゃく	13 g
(緑) えのきたけ	7 g
(緑) 玉ねぎ	17 g
(緑) 人参	9 g
(緑) しょうが	0.7 g
(緑) 青ねぎ	4 g
濃口しょうゆ	2 g
淡口しょうゆ	2.6 g
(黄) でんぷん	1.3 g
だし昆布	0.9 g
削り節	1.7 g
水	81 g
(赤) あじ	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	34 g
(緑) 人参	6 g
(黄) 三温糖	0.3 g
濃口しょうゆ	2 g
プチドリップ	0.2 g

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
	381	19.5	5.6

11月20日(金)

ごはん
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	70 g
(赤) 牛肉スライス	23 g
(赤) 焼き豆腐	34 g
(緑) 白菜	26 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(黄) 切り麩	2 g
(黄) 糸こんにゃく	26 g
(緑) 春菊	4 g
淡口しょうゆ	0.6 g
濃口しょうゆ	5.1 g
(黄) 三温糖	2.5 g
みりん	1.7 g
水	17 g
(黄) さつまいも	38 g
(黄) むらさきいも	13 g
(黄) 米油（揚げ油）	5 g
(黄) 三温糖	3.1 g
濃口しょうゆ	0.3 g
(黄) でんぷん	0.2 g
水	10 g
(黄) 黒ごま	0.3 g



栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
	475	13.6	11.1

11月25日(水)

ごはん
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	70 g
(赤) 豚肉スライス	17 g
(黄) じゃがいも	34 g
(緑) 玉ねぎ	26 g
(緑) ごぼう	5 g
(緑) 人参	9 g
(赤) 豆腐	21 g
(緑) 白菜キムチ	9 g
(緑) おろしにんにく	0.4 g
チゲ鍋の素	1.5 g
(赤) 中辛みそ	2.6 g
濃口しょうゆ	0.3 g
削り節	2 g
(黄) ごま油	0.3 g
水	68 g
(緑) キャベツ	21 g
(緑) きゅうり	6 g
(緑) 人参	4 g
(赤) 鶏ささみ水煮	4 g
(赤) 花かつお	0.8 g
(黄) 三温糖	0.8 g
淡口しょうゆ	0.5 g
(緑) 梅肉	1 g

魚が原料のだし

魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し（かたくちいわし、とびうおなど）などがあります。かつお節（本枯節）は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。



栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
	355	14.4	4.1

11月27日(金)

ごはん
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	70 g
(赤) 豆腐	9 g
(赤) 豚肉スライス	12 g
(緑) 緑豆もやし	10 g
(緑) キャベツ	10 g
(緑) 人参	9 g
(緑) 玉ねぎ	10 g
(緑) 青ねぎ	4 g
(赤) 中辛みそ	6 g
(赤) 白みそ	1.3 g
削り節	2 g
水	85 g
(赤) おから（生）	10 g
(緑) 人参	5 g
(黄) 米油	0.1 g
(赤) 油揚げ	7 g
(緑) 青ねぎ	2 g
(緑) 干ししいたけ	0.1 g
みりん	1 g
淡口しょうゆ	2.4 g
(黄) 上白糖	1.3 g
水	18 g
削り節	0.7 g
(黄) 米油	1.4 g





栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
	359	13.3	7.0

精白米は山城産ヒノヒカリ等を使用しています。