令和5年4月

学　校　給　食　献　立　表

Bブロック

枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金

4月17日から1年生の
給食が始まります

コッペパン、牛乳、スープ煮
チキンハンバーグ、フルーツポンチ

12　ごはん

エネルギー 549 kcal　たんぱくしつ 24 g

みそしる
- たまねぎ 30
- うすあげ 5
- じゃがいも 20
- わかめ 0.3
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2.5
- みそ 9

ぶたにくの しょうがいため
- ぶたにく 25
- つちしょうが 0.5
- たまねぎ 25
- あおねぎ 5
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- さとう 0.8
- こいくちしょうゆ 2
- りょうりしゅ 0.5

- みりん 1
- ひまわりあぶら 0.2

にびたし
- さつまあげ 7
- キャベツ 30
- チンゲンサイ 10
- にんじん 5
- けずりぶし（さば・いわし） 0.5
- みりん 1
- うすくちしょうゆ 1.5
- さとう 0.3

13　コッペパン

エネルギー 580 kcal　たんぱくしつ 26 g

ミネストローネ
- とりにく 15
- にんじん 10
- たまねぎ 30
- ホールコーン 10
- キャベツ 20
- とりがらスープ 2.5
- とんこつスープ 2.5
- トマトホールかん 30
- トマトピューレ 5
- さとう 0.5
- うすくちしょうゆ 0.5
- しお 0.4
- こしょう 0.02
- あかワイン 2
- ひまわりあぶら 0.3

あげじゃがいもと アスパラのいためもの
- じゃがいも 50
- あげあぶら 3
- ベーコン 5
- グリーンアスパラガス 7
- こいくちしょうゆ 0.8
- しお 0.05
- こしょう 0.02

ツナとにんじんの サラダ
- にんじん 15
- ツナフレーク 12
- むきえだまめ 3
- しお 0.15
- こしょう 0.02
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 0.5
- レモンかじゅう 0.3
- オリーブあぶら 0.2

14　わかめごはん

エネルギー 576 kcal　たんぱくしつ 26 g

じゃがいももちの おつゆ
- にんじん 10
- たまねぎ 30
- いとかまぼこ 10
- じゃがいももち 30
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2
- こいくちしょうゆ 1.8
- うすくちしょうゆ 1.8
- しお 0.25

とりにくの てりやき
- とりにく 40
- たまねぎ 10
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 2
- みりん 0.5
- りょうりしゅ 0.5

- でんぷん 0.2
- ひまわりあぶら 0.1

ひじきまめ
- だいず 10
- さとう 0.5
- こいくちしょうゆ 0.5
- にんじん 3
- ひじき 1.2
- うすあげ 3
- けずりぶし（さば・いわし） 0.5
- さとう 0.8
- こいくちしょうゆ 1.6
- みりん 0.5
- ひまわりあぶら 0.1

17　コッペパン

エネルギー 649 kcal　たんぱくしつ 28 g

スープに
- カットウインナー 5
- ベーコン 5
- にんじん 15
- たまねぎ 50
- じゃがいも 45
- ホールコーン 10
- けずりぶし（さば・いわし） 2.5
- こいくちしょうゆ 1.5
- しお 0.4
- こしょう 0.02

チキンハンバーグ
- チキンハンバーグ 1コ
- トマトケチャップ 5
- ウスターソース 2
- さとう 1

フルーツポンチ
- みかんのかんづめ 30
- さんしょくゼリー 30

18　ごはん つぼづけ

エネルギー 578 kcal　たんぱくしつ 24 g

マーボーどうふ
- ぶたミンチにく 20
- つちしょうが 0.5
- にんにく 0.1
- にんじん 15
- たまねぎ 50
- れいとうとうふ 100
- あおねぎ 5
- しお 0.05
- さとう 0.5
- こいくちしょうゆ 2
- みそ 6.5
- とりがらスープ 1.5
- こしょう 0.03
- トウバンジャン 0.15
- でんぷん 0.7
- ひまわりあぶら 0.5

もやしの いためもの
- やきぶた 5
- もやし 40
- にんじん 5
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 1.5
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.2

19　ごはん

エネルギー 718 kcal　たんぱくしつ 22 g

きざみうどん
- うすあげ 10
- たまねぎ 20
- にんじん 5
- うどん 50
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2.5
- だしこんぶ 0.5
- みりん 2
- こいくちしょうゆ 2
- うすくちしょうゆ 2
- しお 0.3
- りょうりしゅ 1

けんちんあげ
- とうふ 25
- ちくわ 5
- ごぼう 5
- にんじん 5
- あおねぎ 3
- つきこんにゃく 5
- ひじき 0.5
- こめこ 7
- でんぷん 3
- さとう 0.8
- こいくちしょうゆ 1
- しお 0.1
- あげあぶら 11

きんときまめ
- きんときまめ 7
- さとう 2
- こいくちしょうゆ 0.8

20　ごまパン

エネルギー 630 kcal　たんぱくしつ 26 g

わかめスープ
- やきぶた 5
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- れいとうとうふ 25
- りょくとうはるさめ 2
- わかめ 0.4
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 2.5
- とんこつスープ 3
- こいくちしょうゆ 3
- しお 0.3
- こしょう 0.02

ぶたにくとキャベツの ピリからいため
- ぶたにく 10
- つちしょうが 0.1
- にんにく 0.1
- にんじん 5
- キャベツ 35
- みそ 1.5
- りょうりしゅ 1
- トウバンジャン 0.04
- こいくちしょうゆ 0.5
- しお 0.1
- こしょう 0.01
- さとう 0.5
- でんぷん 0.2
- ひまわりあぶら 0.2

たけのこおこわ
- もちごめ 20
- たけのこ 15
- うすあげ 2
- けずりぶし（さば・いわし） 0.5
- しお 0.1
- りょうりしゅ 0.5
- うすくちしょうゆ 1

21　ごはん ふくじんづけ

エネルギー 645 kcal　たんぱくしつ 22 g

ビーフカレー
- ぎゅうにく 25
- つちしょうが 0.5
- にんにく 0.1
- たまねぎ 55
- にんじん 15
- じゃがいも 50
- カレーこ 0.8
- ひまわりあぶら 3.2
- ばいせんこむぎこ 6
- オニオンペースト 5
- ウスターソース 2
- のうこうソース 2
- トマトケチャップ 2
- チャツネ 4
- こいくちしょうゆ 1.5
- あかワイン 1
- りんごピューレ 2
- とりがらスープ 5
- さとう 0.1
- しお 0.4
- こしょう 0.03
- ひまわりあぶら 0.5

コーンソテー
- にんじん 10
- ホールコーン 20
- チンゲンサイ 15
- しお 0.15
- こしょう 0.02
- こいくちしょうゆ 0.3
- ひまわりあぶら 0.2

24　ごはん

エネルギー 566 kcal　たんぱくしつ 22 g

みそしる
- たまねぎ 30
- うすあげ 5
- とうふ 30
- わかめ 0.3
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2.5
- みそ 9

わかさぎの なんばんづけ
- わかさぎ 25
- でんぷん 6
- あげあぶら 3
- たまねぎ 7
- にんじん 3
- あおねぎ 1
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 2.5
- こめず 1.5

きゃらぶき
- やまぶき 15
- さとう 1
- みりん 1
- こいくちしょうゆ 1.5
- りょうりしゅ 1
- けずりぶし（さば・いわし） 0.5

25　パーカーパン

エネルギー 590 kcal　たんぱくしつ 23 g

こめこの クリームスープ
- ベーコン 10
- にんじん 15
- たまねぎ 50
- じゃがいも 30
- マッシュルーム 5
- ぎゅうにゅう 20
- なまクリーム 2
- とりがらスープ 3
- しお 0.5
- こしょう 0.03
- こめこ 3
- ひまわりあぶら 0.3

ミートビーンズ
- ぶたミンチにく 10
- たまねぎ 30
- きんときまめ 15
- トマトケチャップ 4
- ウスターソース 2
- さとう 0.1
- しお 0.1
- こしょう 0.01
- ひまわりあぶら 0.2

キャベツのソテー
- キャベツ 35
- にんじん 3
- しお 0.2
- こしょう 0.01
- こいくちしょうゆ 0.3
- ひまわりあぶら 0.2

26　ごはん

エネルギー 578 kcal　たんぱくしつ 30 g

かきたまじる
- にんじん 10
- たまねぎ 25
- いとかまぼこ 10
- たまご 25
- みつば 3
- けずりぶし（さば・いわし） 3
- こいくちしょうゆ 1.8
- うすくちしょうゆ 1.8
- しお 0.25
- でんぷん 0.5

やきざかな（ほっけ）
- ほっけ 1尾

もやしの ピリからいため
- やきぶた 5
- もやし 40
- にんじん 5
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 1.5
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- トウバンジャン 0.05
- ひまわりあぶら 0.1
- ごまあぶら 0.3

27　しょくパン いちごジャム

エネルギー 604 kcal　たんぱくしつ 27 g

やさいいため
- ぶたにく 20
- つちしょうが 0.5
- たまねぎ 40
- ほししいたけ 0.5
- たけのこ 10
- にら 5
- にんじん 15
- キャベツ 55
- ビーフン 7
- とりがらスープ 2
- さとう 0.5
- こいくちしょうゆ 3.5
- しお 0.3
- こしょう 0.03
- りょうりしゅ 1
- ひまわりあぶら 0.5

しゅうまい
- しゅうまい 2コ
- さとう 0.4
- こめず 0.7
- こいくちしょうゆ 1.5

28　ごはん

エネルギー 658 kcal　たんぱくしつ 27 g

わかたけじる
- たけのこ 20
- かまぼこ（さくら） 10
- れいとうとうふ 25
- わかめ 0.3
- あおねぎ 5
- だしこんぶ 0.5
- けずりぶし（さば・いわし） 2
- うすくちしょうゆ 2
- こいくちしょうゆ 1
- しお 0.4

あげさわらの みそあじ
- さわら 1尾
- つちしょうが 1
- こいくちしょうゆ 1
- でんぷん 10
- あげあぶら 5
- さとう 2.5
- しろみそ 2
- みそ 2
- みりん 2
- こいくちしょうゆ 0.5
- りょうりしゅ 2

きりぼしだいこんと ささみのあまずあえ
- にんじん 5
- ささみフレーク 12
- きりぼしだいこん 2
- さとう 1
- こめず 2
- こいくちしょうゆ 1
- みりん 1
- しお 0.1

中学年（3･4年生）の一人一食あたりの平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
摂取量	611kcal	16.5%	27.1%	939mg (2.4g)	329mg	90mg
基準量	650kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	食塩相当量として 2.0g以下	350mg	50mg
充足率	94%				94%	180%

	鉄	亜鉛	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
摂取量	2.0mg	2.8mg	223 μg RE	0.49mg	0.56mg	20mg	5.4g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	67%	140%	112%	123%	140%	80%	120%

＊牛乳は毎食つきます
＊諸事情により使用食材の数量を変更することがあります
＊揚げ油は、菜種油を複数回使用します

枚方市の学校給食について

子どもたちに必要な栄養素の量とバランス、食品構成、嗜好などを考慮し、煮物・汁物・揚げ物・蒸し物など様々なおかずを作っています。
季節の行事食や郷土料理、世界の料理も登場します。
主食はご飯が週3回、パンが週2回です。
ご飯は白米を中心に、献立に合わせてわかめご飯や玄米ご飯、炊き込みご飯などを、またパンはコッペパンを中心に、うずまきパン、黒糖パンなどを提供しています。
主食と牛乳は各工場から小学校に運ばれたものを提供しています。

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」（14日）

こめ	80g
たきこみわかめ	2.3g

給食食材の産地について

主な食材の産地情報を記した「給食食材の産地について」を、枚方市のホームページ（学校給食）に掲載しています。

給食食材に関する問い合わせ先
おいしい給食課　電話：050-7105-8030