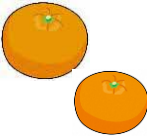


令和6年7月

学校給食献立表

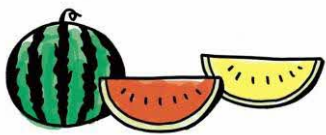
枚方市教育委員会
Aブロック 枚方市学校給食会

月			火			水			木			金		
1	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 581 kcal たんぱく質 27 g	2	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25 g	3	かやくごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20 g	4	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 599 kcal たんぱく質 34 g	5	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22 g
とりだんごじる ししゃも とりだんご 25 ししゃも 20g にんじん 10 たまねぎ 20 ミニあつあげの かまぼこ 7 みそいため えのきたけ 3 ミニあつあげ 25 あおねぎ 5 こまつな 10 けずりぶし(さば・いわし) 3 にんじん 5 うすくちしょうゆ 3 つちしょうが 0.1 りょうりしゅ 0.5 みそ 2.5 みりん 0.5 さとう 1 しお 0.2 こいくちしょうゆ 1 ひまわりあぶら 0.2			ポークビーンズ キャベツの ぶたにく 10 いために カットウインナー 10 ベーコン 5 しろいんげんまめ 20 にんにく 0.1 たまねぎ 50 キャベツ 40 にんじん 10 とりがらスープ 1 じゃがいも 30 りょうりしゅ 1 トマトホールかん 10 こいくちしょうゆ 0.5 とりがらスープ 2.5 しお 0.08 トマトケチャップ 7 こしょう 0.02 ウスターソース 2 オリーブあぶら 0.1 あかワイン 2 さとう 0.5 れいとうみかん しお 0.3 れいとうみかん 1コ こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.2			たなばたそうめん なつやさいの そうめん 7 かきあげ とうがん 20 たまねぎ 20 にんじん 5 かぼちゃ 10 かまぼこ(ほし) 10 ゴーヤ 3 わかめ 0.3 オクラ 5 あおねぎ 5 こめこ 7 だしこんぶ 0.5 てんぶん 5 けずりぶし(さば・いわし) 2 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 あげあぶら 9 しお 0.3  こうやどうふの ふくめに ひとくちこうや 6 けずりぶし(さば・いわし) 1 さとう 1.8 うすくちしょうゆ 1.7 みりん 1 しお 0.1			スープに あかうおの ぶたにく 5 トマトソース ベーコン 5 あかうお 18g にんじん 15 りょうりしゅ 0.5 たまねぎ 50 たまねぎ 1.5 じゃがいも 45 にんにく 0.1 ホールコーン 10 トマトホールかん 7.5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 トマトケチャップ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 とりがらスープ 1.5 しお 0.4 パジルこ 0.01 こしょう 0.02 さとう 0.15 しお 0.1 こしょう 0.02 オリーブあぶら 0.3 えだまめ えだまめ 20			じゃがいももちの おつゆ ごま にんじん 10 しお 0.5 たまねぎ 30 こしょう 0.02 いとかまぼこ 10 りょうりしゅ 0.5 じゃがいももち 35 さとう 1 あおねぎ 5 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし(さば・いわし) 2 みそ 0.5 こいくちしょうゆ 1.8 コチュジャン 0.3 うすくちしょうゆ 1.8 ひまわりあぶら 0.2 しお 0.28 ごまあぶら 0.1 チンゲンサイのいためもの ごくじょうの やきぶた 5 ぶたスタミナどん にんじん 5 ぶたにく 20 キャベツ 20 にんにく 0.1 チンゲンサイ 20 たまねぎ 25 こいくちしょうゆ 0.7 なす 7 しお 0.1 ミニあつあげ 10 こしょう 0.02 にら 3 ひまわりあぶら 0.2		

8	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22 g	9	ごまパン ぎゅうにゅう	エネルギー 662 kcal たんぱく質 28 g	10	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 620 kcal たんぱく質 27 g	11	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23 g	12	わかめごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 594 kcal たんぱく質 31 g
なつやさいの のうこうソース 2 チキンカレー こいくちしょうゆ 1.5 とりにく 25 あかワイン 1 つちしょうが 0.5 さとう 0.1 にんにく 0.1 しお 0.4 たまねぎ 40 こしょう 0.03 にんじん 10 ひまわりあぶら 0.5 じゃがいも 20 かぼちゃ 10 ヨーンソテー なす 7 にんじん 10 パプリカ(き) 3 ホールコーン 20 カレーこ 0.8 チンゲンサイ 15 ひまわりあぶら 3.2 しお 0.18 ばいせんこむぎこ 6 こしょう 0.02 とりがらスープ 5 こいくちしょうゆ 0.3 りんごピューレ 2 ひまわりあぶら 0.2 オニオンペースト 5 チャツネ 4 ふくじんづけ トマトケチャップ 2 ふくじんづけ 10 ウスターソース 2			レタススープ ホキの ぶたにく 10 カラフルソース にんじん 10 ホキ 40 たまねぎ 30 りょうりしゅ 0.3 レタス 25 しお 0.3 とりがらスープ 3 てんぶん 8 とんこつスープ 5 あげあぶら 5 こいくちしょうゆ 3 パプリカ(あか) 3 しお 0.4 パプリカ(き) 3 こしょう 0.02 たまねぎ 10 さとう 2 こめず 3.5 うすくちしょうゆ 2 オリーブあぶら 0.5  れいとうみかん れいとうみかん 1コ			やさいたっぷり とりだんごの ラーメン あまずあえ やきぶた 10 とりだんご 40 にんにく 0.1 たまねぎ 20 にんじん 5 あおねぎ 2 ホールコーン 5 さとう 0.8 チンゲンサイ 10 こめず 0.8 もやし 10 こいくちしょうゆ 0.8 かまぼこ(なると) 8 てんぶん 0.2 あおねぎ 5 ひまわりあぶら 0.2 ちゅうかめん(ラーメン) 35 とりがらスープ 4 とんこつスープ 2 にんじんシリシリ こいくちしょうゆ 4 にんじん 20 しお 0.3 ツナフレーク 12 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.5 りょうりしゅ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 ひまわりあぶら 0.2			こめこの チリコンカン クリームスープ ぶたミンチにく 10 ベーコン 10 たまねぎ 30 にんじん 15 しろいんげんまめ 15 たまねぎ 50 トマトホールかん 5 じゃがいも 30 トマトケチャップ 2.5 マッシュルーム 5 さとう 0.1 ぎゅうにゅう 20 こいくちしょうゆ 0.5 なまクリーム 2 しお 0.1 とりがらスープ 3 こしょう 0.01 しお 0.5 チリパウダー 0.02 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.2 こめこ 3 ひまわりあぶら 0.3 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			かきたまじる やきざかな(ほっけ) にんじん 10 ほっけ 18g たまねぎ 25 いとかまぼこ 10 きりぼしだいこんの たまご 25 にもの あおねぎ 5 うすあげ 5 けずりぶし(さば・いわし) 3 きりぼしだいこん 4 こいくちしょうゆ 1.8 にんじん 5 うすくちしょうゆ 1.8 けずりぶし(さば・いわし) 1 しお 0.28 みりん 0.5 てんぶん 0.5 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.5		

今月使用する枚方産の農産物

玉ねぎ・じゃがいも・
かぼちゃ・なす・青ねぎ
を使用する予定です。



16	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22 g
にくじゃが はるさめとキャベツの ぎゅうにく 20 さっぱりあえ たまねぎ 55 さざみフレーク 5 にんじん 20 にんじん 3 じゃがいも 60 キャベツ 20 つきこんにゃく 20 りよくとうはるさめ 4 さとう 3 しお 0.2 こいくちしょうゆ 6 こしょう 0.02 りょうりしゅ 1 さとう 0.3 ひまわりあぶら 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 ミニフィッシュ ミニフィッシュ 1コ		

17	クロワッサン ぎゅうにゅう	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21 g
ジュリエンスープ とりがらスープ 1.5 ベーコン 7 トマトケチャップ 0.1 キャベツ 20 パジルこ 0.1 たまねぎ 40 さとう 0.1 にんじん 10 しろワイン 0.5 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02 こしょう 0.02 オリーブあぶら 0.3 とりがらスープ 2.5 ひまわりあぶら 0.3 にくボール ラクトウユソース にくボール 40 たまねぎ 10 にんにく 0.1 なす 5 ズッキーニ 5 パプリカ(き) 2.5 トマトホールかん 5 にんじんシリシリ ホールコーン 10 おきえだまめ 20 オリーブあぶら 5 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.3 ミニぶどうゼリー ミニぶどうゼリー 1コ		

18	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23 g
だんごじる りょうりしゅ 0.5 たまねぎ 20 みりん 1 にんじん 5 ひまわりあぶら 0.2 うすあげ 5 しらたまだんご 30 もやし 15 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 9 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.4 ひまわりあぶら 0.3 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		

今月の炊き込みごはん

「かやくごはん」(3日)
こめ 65g
しいたけ 1.9g うすあげ 1.5g
にんじん 2.9g ごぼう 2.9g
たけのこ 7.8g こんにゃく 2.9g
しょうゆ、みずあめ、かつおだし、
こんぶだし、みりん、さとう、しお、す

「わかめごはん」(12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



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	599kcal	16.7%	27.9%	984mg(2.5g)	328mg	83mg
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	92%			94%	94%	166%

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	1.9mg	2.8mg	237μg RE	0.47mg	0.55mg	26mg	5.2g
基準量	3.0mg	2.0mg	200μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	63%	140%	119%	118%	138%	104%	116%

*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

*揚げ油には、菜種油を複数回使用します

「まごわやさしい」をテーマに令和5年8月に実施した、第5回 枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!

* 7月5日(金)

《 40 度の暑さにも負けない!ごくじょうのぶたスタミナどん》

* 伊加賀小学校の児童が考えてくれました

● 献立のアピールポイント:

枚方の暑さにも負けないように、スタミナがつく食材だけを使って、作りました。