

令和6年12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		
2	うずまきパン ぎゅうにゅう	エネルギー 562 kcal たんぱくしつ 27 g	3	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 572 kcal たんぱくしつ 24 g	4	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 643 kcal たんぱくしつ 19 g	5	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 606 kcal たんぱくしつ 31 g	6	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 624 kcal たんぱくしつ 23 g
タイピーエン			シャキシャキれんこんと			すきやき			レンズまめの			とうにゅうごまいり		
あつあげの			うまうまさけの			れんこんの			あかうおの			チャーハンのぐ		
チリソース			うまうまさけの			からあげ			バーベキューソース			たんたんめん		
ぶたにく 10			ひとくちあつあげ 35			ぎゅうにく 20			ベーコン 10			ぶたミンチにく 10		
にんじん 5			たまねぎ 10			たまねぎ 35			にんじん 7			にんじん 10		
はくさい 20			あおねぎ 2			れいとうとうふ 20			りょうりしゅ 0.5			たまねぎ 20		
もやし 15			トマトケチャップ 10			えのきたけ 5			にんにく 0.1			にんじん 5		
ちくわ 5			さとう 0.7			いとこんにやく 10			さとう 1			たけのこ 10		
ほししいたけ 0.5			うすくちしょうゆ 1			でんぷん 8			じゃがいも 30			ほししいたけ 0.5		
りょくとうはるさめ 5			トウバンジャン 0.05			はくさい 40			こいくちしょうゆ 3			あおねぎ 5		
あおねぎ 5			ひまわりあぶら 0.3			しろねぎ 15			りんごピューレ 3			とりがらすープ 1		
とりがらすープ 2.5			ミニフィッシュ 10			さとう 2.5			レモンかじゅう 0.1			さとう 0.7		
とんこつスープ 3			みそ 9			こいくちしょうゆ 6			とんこつスープ 5			こいくちしょうゆ 1.8		
りょうりしゅ 1			こぎつねどん			つぼづけ 12.5			うすくちしょうゆ 0.5			しお 0.1		
みりん 1			ぶたミンチにく 10			ひまわりあぶら 0.3			しお 0.6			こしょう 0.02		
こいくちしょうゆ 3.5			りょうりしゅ 1						こしょう 0.02			みかん 10		
しお 0.3			うすあげ 12						りょうりしゅ 0.6			みかん 10		
こしょう 0.02			にんじん 10						ホールコーン 20			みかん 10		
			あおねぎ 3						ほうれんそう 15			みかん 10		
									しお 0.15			みかん 10		
									こしょう 0.02			みかん 10		
									こいくちしょうゆ 0.3			みかん 10		
									ひまわりあぶら 0.2			みかん 10		

9	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 714 kcal たんぱく質 25 g	10	わかめごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 623 kcal たんぱく質 28 g	11	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23 g	12	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20 g	13	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24 g
コーンスープ			じゃがいももちの			ボルシチ			みそしる			いもに		
ベーコン 10			おつゆ			ぎゅうにく 15			たまねぎ 30			ぎゅうにく 15		
たまねぎ 40			にんじん 10			たまねぎ 30			うすあげ 5			さといも 40		
クリームコーン 20			たまねぎ 30			にんじん 10			だいこん 30			にんじん 15		
クリームコーンかん 20			いとかまぼこ 10			じゃがいも 30			こまつな 10			うすあげ 10		
パセリ 0.5			じゃがいももち 35			キャベツ 20			けずりぶし(さば・いわし) 2.5			いたこんにやく 10		
ぎゅうにゅう 20			あおねぎ 5			ピーツ 10			みそ 9			しめじ 5		
なまクリーム 3			けずりぶし(さば・いわし) 2			とりがらすープ 2.5			おこのみあげ			しろねぎ 10		
とりがらすープ 2.5			こいくちしょうゆ 1.8			トマトケチャップ 7			さくらえび 5			けずりぶし(さば・いわし) 2		
しお 0.4			うすくちしょうゆ 1.8			トマトホールかん 10			ちくわ 5			りょうりしゅ 1		
こしょう 0.03			しお 0.25			ウスターソース 2			キャベツ 25			みりん 1		
ひまわりあぶら 0.3						さとう 0.5			べにしょうが 0.5			こいくちしょうゆ 5		
						しお 0.3			あおねぎ 3			さとう 0.8		
						こしょう 0.03			こめこ 10					
						あかワイン 2			でんぶん 3					
						ひまわりあぶら 0.3			あおのりこ 0.1					
									しお 0.1					
									こしょう 0.02					
									あげあぶら 10					

16	こくとうパン ぎゅうにゅう	エネルギー 588 kcal たんぱく質 30 g	17	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 648 kcal たんぱく質 28 g	18	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 634 kcal たんぱく質 28 g	19	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26 g	20	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25 g
かふうスープ			こむぎこなしでも			やさしいスープ			みそおでん			ふゆやさしいなべ		
ぶたにく 5			トロトロカレー			カットウインナー 10			にびたし			とりにく 20		
にんじん 10			しお 0.4			にんじん 10			うすあげ 5			じゃがいも 30		
たまねぎ 30			こしょう 0.03			たまねぎ 30			はくさい 45			むきえだまめ 3		
たまご 25			ひまわりあぶら 0.5			キャベツ 15			しろワイン 1			さとう 1		
りょくとうはるさめ 4			つちしょうが 0.5			とんこつスープ 5			こまつな 10			こいくちしょうゆ 2		
あおねぎ 5			にんにく 0.1			とりがらスープ 2.5			だいこん 50			りょうりしゅ 0.5		
とりがらスープ 2.5			たまねぎ 55			うすくちしょうゆ 3			いたこんにやく 15			みりん 0.5		
こいくちしょうゆ 3			にんじん 15			ほうれんそうの 3			けずりぶし(さば・いわし) 0.5			ひまわりあぶら 0.2		
しお 0.4			じゃがいも 30			しお 0.1			さとう 0.45			みずな 5		
こしょう 0.02			じゃがいもペースト 30			こしょう 0.02			こいくちしょうゆ 0.6			りょくとうはるさめ 4		
でんぶん 0.5			カレーこ 0.8			こしょう 0.02			ひとくちあつあげ 10			みりん 0.5		
			オニオンペースト 5			あげさけの 10			うずらたまご 20			ひじきのいために 1.8		
			ウスターソース 2			クリームソース 3			さとう 0.6			ひじき 1		
			のうこうソース 2			さけ 40			こいくちしょうゆ 1.5			にんじん 2		
			トマトケチャップ 2			しお 0.1			みかん 1.0			ちくわ 3		
			チャツネ 4			こしょう 0.01			みそ 7			けずりぶし(さば・いわし) 0.3		
			こいくちしょうゆ 1.5			こしょう 0.02			さとう 1			さとう 1		
			とりがらスープ 5			こいくちしょうゆ 0.3			こいくちしょうゆ 1			こいくちしょうゆ 1.5		
			あかワイン 1						けずりぶし(さば・いわし) 2			みりん 0.5		
			りんごピューレ 2									ひまわりあぶら 0.2		
			さとう 0.1									ツナとじゃがいもの うまに		
												ツナフレーク 10		
												つちしょうが 0.3		
												にんじん 5		
												たまねぎ 10		

23	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 628 kcal
		たんぱく質 24 g
ハッシュドポーク		
ぶたにく	20	ハムポテト
たまねぎ	60	ローズハム
にんじん	15	たまねぎ
マッシュルーム	3	にんじん
ひまわりあぶら	3	じゃがいも
ばいせんこむぎこ	6	しお
とりがらすープ	3	こしょう
トマトケチャップ	7	オリーブあぶら
トマトピューレ	7	セレクトデザート
ウスターソース	5	ガトーショコラ
あかワイン	2	スイートポテト
さとう	0.5	ぶどうゼリー
しお	0.4	
こしょう	0.03	
ひまわりあぶら	0.3	
エネルギーとたんぱく質は、 セレクトデザートで「ぶどうゼリー」を 選択した場合の値です。		

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	616kcal	16.4%	26.7%	966mg(2.5g)	336mg	88mg
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	95%			96%	176%	

※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

セレクトデザートについて

毎年12月にセレクトデザートを提供しています。

今年は

＊ガトーショコラ
＊スイートポテト
＊ぶどうゼリー

の3つから、好きなものを1つ選んでもらいます。

「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!

＊12月3日(火)

《シャキシャキれんこんとうまうま鮭の具沢山みそ汁》

＊樟葉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:
・れんこんとこんにやくの食感がよく、おかずになる1品です。
・鮭も入っているの、満足感があります。
・工夫した点はれんこんと、こんにやくの食感を残し、ごま油を入れて風味を出したところです。

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

今月の炊き込みごはん

今月使用する枚方産の農産物

「わかめごはん」(10日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

ほうれん草・キャベツ・青葱
白菜・大根・チンゲン菜を
使用する予定です。