

令和6年10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

今月の炊き込みごはん

「すしごはん」(17日)

こめ 70g
あわせず 18g

「わかめごはん」(24日)

こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

1 しょくパン
ぎゅうにゅうエネルギー
678 kcal
たんぱく質
25 g

きのこスパゲティ	10	ごぼうソテー	15
ベーコン	15	ごぼう	5
にんじん	15	にんじん	5
たまねぎ	35	ツナフレーク	10
しいたけ	5	ごま	2
エリンギ	3	さとう	0.3
マッシュルーム	3	こいくちしょうゆ	0.5
しめじ	3	しお	0.1
スパゲティ	30	こしょう	0.02
あおねぎ	5	ひまわりあぶら	0.2
とりがらスープ	3	みかん	1.0
こいくちしょうゆ	2.5	[みかん]	
しお	0.2		
こしょう	0.03		
オリーブあぶら	0.3		

2 ごはん
ぎゅうにゅうエネルギー
625 kcal
たんぱく質
26 g

マーボー豆腐	20	ビーフの	5
ぶたミンチにく	0.5	いためもの	6
つちしょうが	0.1	にんじん	7
にんにく	15	こまつな	15
たまねぎ	50	さとう	0.3
れいどうとうふ	100	こいくちしょうゆ	1.5
あおねぎ	5	ひまわりあぶら	0.3
しお	0.03		
さとう	0.5	かりかりくろめ	1.0
こいくちしょうゆ	2	[かりかりくろめ]	
みそ	6.5		
とりがらスープ	1.5		
こしょう	0.03		
トウモロコシ	0.15		
てんぷん	0.7		
ひまわりあぶら	0.5		

3 しょくパン
ぎゅうにゅうエネルギー
649 kcal
たんぱく質
23 g

タイビーエン	10	ツナとにんじんの	20
ぶたにく	5	サラダ	12
にんじん	20	にんじん	5
たまねぎ	0.5	ツナフレーク	0.15
ほししいたけ	5	おきえだまめ	0.02
もやし	15	しお	0.3
ちくわ	5	さとう	0.5
りょうとうはるさめ	5	こいくちしょうゆ	0.3
あおねぎ	5	レモンかじゅう	0.2
とりがらスープ	2.5	オリーブあぶら	
とんこつスープ	3		
りょうりしゅ	1		
みりん	1	だいがくいも	50
こいくちしょうゆ	3.5	あげあぶら	5
しお	0.3	さとう	5.5
こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	0.8

4 ごはん
ぎゅうにゅうエネルギー
582 kcal
たんぱく質
27 g

ごじる	13	[ひまわりあぶら]	0.2
だいず	5	こまつなの	5
うすあげ	8	ごまいため	15
にんじん	10	やきぶた	30
いたこんにやく	30	キャベツ	5
じゃがいも	5	にんじん	1
あおねぎ	2.5	ごま	0.2
けずりぶし(さば・いわし)	9	さとう	2
みそ	0.1	こいくちしょうゆ	0.2
うすくちしょうゆ	40	ひまわりあぶら	
やきとり	10		
とりにく	3		
たまねぎ	1		
あおねぎ	2		
さとう	0.5		
こいくちしょうゆ	0.5		
みりん	0.5		
りょうりしゅ	0.5		
てんぷん	0.2		

7 ごはん
ぎゅうにゅうエネルギー
612 kcal
たんぱく質
28 g

いそに	15	ししゃも	20g
とりにく	15	ししゃも	
にんじん	50	いためたくあん	7
じゃがいも	15	たくあん	2
いたこんにやく	0.4	きりぼしだいこん	1.5
さとう	0.6	ごま	1
こいくちしょうゆ	20	うすくちしょうゆ	0.4
ひとくちごぼうてん	2	さとう	0.3
ひとくちあつあげ	1	ひまわりあぶら	
ひじき	1		
さとう	1		
こいくちしょうゆ	1		
けずりぶし(さば・いわし)	2		
さとう	1.5		
こいくちしょうゆ	4		

8 こくとうパン
ぎゅうにゅうエネルギー
611 kcal
たんぱく質
23 g

やさいスープ	5	あつあげの	25
ぶたにく	10	みそいため	10
にんじん	30	ひとくちあつあげ	5
たまねぎ	15	こまつな	0.1
キャベツ	5	にんじん	0.1
とんこつスープ	2.5	つちしょうが	0.1
とりがらスープ	3	みそ	2.5
うすくちしょうゆ	0.1	さとう	1
しお	0.02	こいくちしょうゆ	0.2
こしょう		ひまわりあぶら	
		くりおこわ	20
		もちごめ	7
		くつフレッシュ	0.15
		しお	0.5
		りょうりしゅ	

9 ごはん
ぎゅうにゅうエネルギー
652 kcal
たんぱく質
22 g

ビーフカレー	25	しお	0.4
ぎゅうにく	0.5	こしょう	0.03
つちしょうが	0.1	ひまわりあぶら	0.5
たまねぎ	55		
にんじん	15	コーンソテー	10
じゃがいも	50	にんじん	20
カレーこ	0.8	ホールコーン	15
ひまわりあぶら	3.2	チンゲンサイ	0.15
ばいせんこむぎこ	6	しお	0.02
オニオンペースト	5	こしょう	0.3
ウスターソース	2	こいくちしょうゆ	0.2
のうこうソース	2	ひまわりあぶら	
トマトケチャップ	2	ふくじんづけ	10
チャツネ	4	[ふくじんづけ]	
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		

10 コッペパン
ぎゅうにゅうエネルギー
700 kcal
たんぱく質
26 g

たまごとコーンの	5	コロッケ	1.0
スープ	10	コロッケ	9
とりにく	5	あげあぶら	
にんじん	10		
たまねぎ	30	キャベツの	
クリームコーン	15	ソースソテー	35
クリームコーン	15	キャベツ	3
たまご	25	にんじん	2
パセリ	0.5	ウスターソース	2
とりがらスープ	3.5	のうこうソース	2
しお	0.4	しお	0.05
こしょう	0.02	こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.5	ひまわりあぶら	0.2

11 ごはん
ぎゅうにゅうエネルギー
627 kcal
たんぱく質
26 g

すましじる	10	みりん	3
にんじん	10	りょうりしゅ	1
かまぼこ	30	はるさめとキャベツの	
れいどうとうふ	0.3	さっぱりあえ	5
わかめ	0.4	ささみフレーク	3
ゆば	3	にんじん	20
えのきたけ	5	キャベツ	4
あおねぎ	0.5	りょうとうはるさめ	0.2
だしこんぶ	2	しお	0.02
けずりぶし(さば・いわし)	2	こしょう	0.3
うすくちしょうゆ	1	さとう	0.5
こいくちしょうゆ	0.2	こいくちしょうゆ	0.3
しお		レモンかじゅう	0.3
		オリーブあぶら	
さんまの			
しょうがふうみ			
さんま	10g		
つちしょうが	1		
さとう	2		
こいくちしょうゆ	3.5		

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	630kcal	16.4%	26.6%	960mg(2.4g)	336mg	94mg
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	97%			96%	188%	

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
	A	B1	B2	C			
摂取量	2.4mg	2.8mg	243μg RDI	0.48mg	0.59mg	21mg	5.0g
基準量	3.0mg	2.0mg	200μg RDI	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	80%	140%	122%	120%	148%	84%	111%

*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

15 ごはん
ぎゅうにゅうエネルギー
604 kcal
たんぱく質
27 g

かんどうに	15	じゃこいり	3
とりにく	15	きんぴら	20
にんじん	40	ちりめんじゃこ	5
じゃがいも	15	ごぼう	1.5
いたこんにやく	0.4	にんじん	0.8
さとう	0.6	ごま	1.6
こいくちしょうゆ	20	さとう	1
うずらたまご	0.6	こいくちしょうゆ	0.5
さとう	1.5	みりん	0.2
こいくちしょうゆ	0.5	りょうりしゅ	
けずりぶし(さば・いわし)	15	ごまあぶら	
ひとくちごぼうてん	2		
ひとくちあつあげ	15	ゆかりふりかけ	1.0
けずりぶし(さば・いわし)	2	[ゆかりふりかけ]	
さとう	1.5		
こいくちしょうゆ	4		

16 コッペパン
ぎゅうにゅうエネルギー
640 kcal
たんぱく質
23 g

ちゅうかスープ	10	はるまき	1.0
ぶたにく	5	はるまき	4
にんじん	25	あげあぶら	
たまねぎ	0.5		
ほししいたけ	20	くるみもち	40
れいどうとうふ	5	しらたまだんご	8
あおねぎ	2.5	おきえだまめ	4
とりがらスープ	3	さとう	0.03
こいくちしょうゆ	0.4	しお	
しお	0.02		
こしょう	0.1		
ごまあぶら			

17 すしごはん
ぎゅうにゅうエネルギー
626 kcal
たんぱく質
31 g

かきたまじる	10	チンゲンサイの	1.0
にんじん	25	いためもの	5
たまねぎ	10	やきぶた	7
いとかまぼこ	25	にんじん	30
たまご	5	チンゲンサイ	0.5
あおねぎ	3	こいくちしょうゆ	0.1
けずりぶし(さば・いわし)	1.8	しお	0.02
うすくちしょうゆ	1.8	こしょう	0.2
しお	0.25	ひまわりあぶら	0.2
てんぷん	0.5	やきのり(てまきよう)	1.0
		[やきのり]	
やきさばてまき	10g		
さば	0.2		
しお	1		
さとう	0.1		
しお	1		
こめず	0.5		
うすくちしょうゆ			

18 パーカーパン
ぎゅうにゅうエネルギー
675 kcal
たんぱく質
28 g

さつまいもの	10	チキンハンバーグ	1.0
クリームスープ	10	チキンハンバーグ	15
ベーコン	40	たまねぎ	2
たまねぎ	40	マッシュルーム	2
さつまいも	40	トマトホールかん	2
ぎゅうにゅう	25	トマトケチャップ	2
なまクリーム	3	ウスターソース	2
とりがらスープ	5	さとう	1
しお	0.3	ひまわりあぶら	0.2
こしょう	0.03		
ひまわりあぶら	0.3	キャベツのソテー	35
		キャベツ	3
		にんじん	0.2
		しお	0.01
		こしょう	0.3
		こいくちしょうゆ	0.2
		ひまわりあぶら	

21 ごはん
ぎゅうにゅうエネルギー
590 kcal
たんぱく質
22 g

きつねうどん	30	はくさいの	30
たまねぎ	15	ボンズあえ	15
うすあげ	1.5	はくさい	5
さとう	1.5	チンゲンサイ	3
こいくちしょうゆ	5	にんじん	0.5
うどん	50	えのきたけ	2
あおねぎ	5	けずりぶし(さば・いわし)	1
だしこんぶ	0.5	うすくちしょうゆ	0.2
みりん	2.5	みりん	0.1
うすくちしょうゆ	2	さとう	0.2
こいくちしょうゆ	2	こめず	1
しお	0.2	ゆずかじゅう	0.3
みりん	1		
りょうりしゅ	1	じゃこまめ	3
		さくらえび	7
		だいず	2
		さとう	1
		こいくちしょうゆ	

22 ごはん
ぎゅうにゅうエネルギー
621 kcal
たんぱく質
24 g

わかめスープ	5	てんぷん	10
やきぶた	10	あげあぶら	5
たまねぎ	20	コチュジャン	3
れいどうとうふ	25	こいくちしょうゆ	1.5
りょうとうはるさめ	2	さとう	0.75
わかめ	0.4	こめず	0.75
あおねぎ	5	にんじんのナムル	25
とりがらスープ	2.5	にんじん	10
とんこつスープ	3	こまつな	1
こいくちしょうゆ	3	ごま	0.5
しお	0.3	とりがらスープ	0.2
こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	0.1
		しお	0.1
		さとう	0.6
		ごまあぶら	
ヤンニョムチキン	40		
とりにく	1		
つちしょうが	0.1		
にんにく	1		
こいくちしょうゆ	1		
りょうりしゅ	0.5		

23 コッペパン
ぎゅうにゅうエネルギー
649 kcal
たんぱく質
30 g

うずらたまごいり	15	しゅうまい	2.0
はつぼうざい	0.5	しゅうまい	0.4
ぶたにく	10	さとう	0.7
たまねぎ	15	こめず	1
かまぼこ	40	こいくちしょうゆ	
にんじん	20	おこげ	1.0
たまねぎ	60	[おこげ]	
はくさい	0.5		
ほししいたけ	2.5		
とりがらスープ	0.5		
さとう	2		
こいくちしょうゆ	0.2		
うすくちしょうゆ	0.2		
しお	0.03		
こしょう	2		
てんぷん	0.5		
ひまわりあぶら			

24 わかめごはん
ぎゅうにゅうエネルギー
582 kcal
たんぱく質
31 g

ごんぼじる	15	やきざかな(ほっけ)	10g
とりにく	10	ほっけ	5
ごぼう	10	もやしの	5
にんじん	15	いためもの	40
だいこん	10	やきぶた	5
いたこんにやく	7	もやし	5
うすあげ	3	にんじん	0.3
うのはな	5	さとう	1.5
あおねぎ	2.5	こいくちしょうゆ	0.1
けずりぶし(さば・いわし)	1	しお	0.02
りょうりしゅ	3	こしょう	