

月

火

水

木

金

中学生(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

Table with 6 columns: 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. Rows include intake, average, and fulfillment rates.

Table with 6 columns: 鉄, 亜鉛, ビタミン A, B1, B2, C. Rows include intake, average, and fulfillment rates.

\*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



Menu 1: 1 ぐろまいごはん ふくじんづけ. Includes items like チキンカレー, とりにく, つちしようが, etc.

Menu 2: 2 しょくパン. Includes items like レタススープ, じゃがいものカリカリ揚げ, etc.

Menu 3: 3 ごはん. Includes items like みそしる, たまねぎ, うすあげ, etc.

Menu 8: 8 ごはん. Includes items like とりだんごじる, とりだんご, にんじん, etc.

Menu 9: 9 しょくパン. Includes items like やさいいため, ミニあつあげ, etc.

Menu 10: 10 ごはん うめぼし. Includes items like ぶたじゃが, にびたし, etc.

Menu 15: 15 ごはん あじつけり. Includes items like タツツリダン, とりにく, にんじん, etc.

Menu 16: 16 コッペパン. Includes items like ミネストローネ, カレーコロッケ, etc.

Menu 17: 17 ごはん わらさきもちチップス. Includes items like マーボー豆腐, なすとじゃこのあまからに, etc.

Menu 22: 22 ごはん. Includes items like もずくのすましじる, とりにくのからあげ, etc.

Menu 23: 23 こくとうパン. Includes items like おきなわそば, ゴーヤ, etc.

Menu 24: 24 わかめごはん. Includes items like ごじる, だいず, etc.

Menu 29: 29 ごはん ゆかりふりかけ. Includes items like かんどうに, きりぼしだいのもの, etc.

Menu 30: 30 しょくパン いちごジャム. Includes items like わふうスバゲイ, キヤベツのいためもの, etc.

今月使用する枚方産の農産物  
玉ねぎ、じゃがいも、なす、黒米を  
使用する予定です。  
「ぐろまいごはん」(1日)  
こめ 75g ・ くらいめ 2.1g  
「わかめごはん」(24日)  
こめ 80g ・ たきこみわかめ 2.3g

Menu 6: 6 パーカーパン スライスチーズ. Includes items like スープ, カレーサンド, etc.

Menu 7: 7 ごはん つぼづけ. Includes items like きつねうどん, もずくのかきあげ, etc.

Menu 13: 13 コッペパン. Includes items like どうもろこし, ミートビーンズ, etc.

Menu 14: 14 ごはん. Includes items like だんごじる, ししやも, etc.

Menu 20: 20 コッペパン. Includes items like いんげんまめのクリームスープ, にくボール, etc.

Menu 21: 21 ごはん かりかりくらめ. Includes items like そぼろに, はるさめとキヤベツの, etc.

Menu 27: 27 コッペパン. Includes items like キーマカレー, ココロソテー, etc.

Menu 28: 28 ごはん. Includes items like どうがんじる, きびなご, etc.