令和8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

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	629kcal	16.4%	27.0%	946mg (2.4)	338mg	87mg
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%				97%	174%

	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	2.1mg	2.9mg	251 μg RE	0.48mg	0.58mg	23mg	5.0g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	145%	126%	120%	145%	92%	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

＊揚げ油には、菜種油を複数回使用します

今月の炊き込みごはん

「げんまいごはん」（1日）
こめ　65 g
げんまい　10 g

「すしごはん」（20日）
こめ　70 g
あわせず　18 g

「わかめごはん」（27日）
こめ　80 g
たきこみわかめ　2.3 g

今月使用する枚方産の農産物

さつまいも・青ねぎを
使用する予定です。

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

1　げんまいごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 658 kcal　たんぱくしつ 23 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
- 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

ごぼうソテー
- ごぼう 15
- にんじん 5
- ツナフレーク 10
- ごま 2
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 0.5
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.2

ふくじんづけ
- ふくじんづけ 10

2　コッペパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 683 kcal　たんぱくしつ 35 g

タイビーエン
- ぶたにく 10
- にんじん 5
- たまねぎ 20
- ほししいたけ 0.5
- もやし 15
- ちくわ 5
- りょくとうはるさめ 5
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 2.5
- とんこつスープ 3
- りょうりしゅ 1
- みりん 1
- こいくちしょうゆ 3.5
- しお 0.3
- こしょう 0.02

ささみとにんじんのサラダ
- にんじん 30
- ささみフレーク 17
- むきえだまめ 7
- しお 0.16
- こしょう 0.02
- さとう 0.4
- こいくちしょうゆ 0.7
- レモンかじゅう 0.4
- オリーブあぶら 0.2

たこざんぎ
- たこ 50
- にんにく 0.1
- つちしょうが 0.4
- こいくちしょうゆ 0.7
- りょうりしゅ 1
- みりん 0.3
- てんぷん 10
- あげあぶら 6

5　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 581 kcal　たんぱくしつ 23 g

ぶたじゃが
- ぶたにく 20
- たまねぎ 55
- にんじん 20
- じゃがいも 60
- つきこんにゃく 20
- さとう 3
- こいくちしょうゆ 6
- りょうりしゅ 1
- ひまわりあぶら 0.3

にびたし
- うすあげ 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 2
- さとう 0.3

ミニフィッシュ
- ミニフィッシュ 12

6　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 670 kcal　たんぱくしつ 21 g

たまねぎのおつゆ
- とりにく 5
- りょうりしゅ 0.5
- にんじん 10
- たまねぎ 40
- いとかまぼこ 10
- あおねぎ 5
- 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 0.28

かきあげ
- じゃがいも 10
- たまねぎ 20
- にんじん 5
- かまぼこ 10
- こめこ 7
- てんぷん 5
- しお 0.1
- あげあぶら 12

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

7　コッペパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 655 kcal　たんぱくしつ 24 g

さつまいものクリームスープ
- ベーコン 10
- たまねぎ 40
- さつまいも 20
- さつまいもペースト 30
- ぎゅうにゅう 25
- なまクリーム 3
- とりがらスープ 5
- しお 0.3
- こしょう 0.05
- ひまわりあぶら 0.3
- さとう 0.1

チリコンカーン
- ぶたミンチにく 10
- にんにく 0.1
- たまねぎ 30
- しろいんげんまめ 15
- トマトホールかん 5
- トマトケチャップ 2.5
- さとう 0.1
- こいくちしょうゆ 0.5
- しお 0.1
- ひまわりあぶら 0.2

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 0.18
- 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

8　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 635 kcal　たんぱくしつ 26 g

みそしる
- たまねぎ 30
- うすあげ 5
- れいとうとうふ 30
- わかめ 0.3
- あおねぎ 5
- にぼし（いわし） 2
- みそ 9

さんまのしょうがふうみ
- さんま 1pn
- つちしょうが 1
- さとう 2
- こいくちしょうゆ 3.5
- みりん 3
- りょうりしゅ 1

こまつなのいためもの
- やきぶた 5
- にんじん 5
- こまつな 15
- キャベツ 30
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- こいくちしょうゆ 1
- ひまわりあぶら 0.2

9　しょくパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 616 kcal　たんぱくしつ 28 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
- にんじん 15
- キャベツ 55
- ビーフン 10
- 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 2pc
- さとう 0.4
- こめず 0.7
- こいくちしょうゆ 1

いちごジャム
- いちごジャム 12

【10月は食品ロス削減月間です】

みなさん、「食品ロス」という
言葉を知っていますか？
まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことです！
毎日の生活から、食べ物をムダにしないよう心がけていきましょう！

13　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 625 kcal　たんぱくしつ 26 g

だんごじる
- たまねぎ 20
- にんじん 5
- 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） 3
- みそ 9

ししゃも
- ししゃも 2pn

にんじんシリシリ
- にんじん 30
- ツナフレーク 18
- うすくちしょうゆ 0.6
- りょうりしゅ 1.2
- しお 0.1
- こしょう 0.01
- ひまわりあぶら 0.2

14　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 626 kcal　たんぱくしつ 23 g

とうふチゲ
- ぶたにく 20
- にんじん 10
- はくさい 30
- はくさいキムチ 10
- れいとうとうふ 30
- しろねぎ 10
- とりがらスープ 2.5
- とんこつスープ 3
- しお 0.3
- りょうりしゅ 1
- みりん 0.5
- こいくちしょうゆ 3
- コチュジャン 0.5

はるまき
- はるまき 1pc
- あげあぶら 4

チャーハンのぐ
- やきぶた 15
- にんじん 10
- たまねぎ 10
- たけのこ 10
- ほししいたけ 0.5
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 1
- さとう 0.7
- こいくちしょうゆ 1.8
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- ごまあぶら 0.2

15　しょくパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 643 kcal　たんぱくしつ 27 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 0.48
- こしょう 0.02

ミートビーンズ
- ぎゅうミンチにく 10
- たまねぎ 30
- きんときまめ 7
- 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

スライスチーズ
- スライスチーズ 1pc

16　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 658 kcal　たんぱくしつ 24 g

けんちんじる
- にんじん 8
- うすあげ 8
- ほししいたけ 0.3
- いたこんにゃく 10
- れいとうとうふ 30
- ごぼう 5
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 3
- こいくちしょうゆ 1
- うすくちしょうゆ 2
- しお 0.2
- ひまわりあぶら 0.2

ぎゅうどん
- ぎゅうにく 20
- たまねぎ 35
- いとこんにゃく 10
- あおねぎ 7
- さとう 1.7
- こいくちしょうゆ 3
- みりん 1
- りょうりしゅ 1
- ひまわりあぶら 0.2

くるみもち
- しらたまだんご 40
- むきえだまめ 8
- さとう 4
- しお 0.03

19　オリーブパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 610 kcal　たんぱくしつ 23 g

カリー・ガー
- とりにく 20
- にんにく 0.1
- たまねぎ 50
- にんじん 15
- さつまいも 40
- ココナッツミルク 15
- カレーこ 0.8
- ニョクマム 1
- とりがらスープ 3
- さとう 0.5
- しお 0.4
- こしょう 0.03
- 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

りんごのかんづめ
- りんごのかんづめ 45

20　すしごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 630 kcal　たんぱくしつ 31 g

かきたまじる
- にんじん 10
- たまねぎ 30
- いとかまぼこ 10
- たまご 25
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 3
- こいくちしょうゆ 1.5
- うすくちしょうゆ 1.5
- しお 0.2
- てんぷん 0.5

やきさばてまき
- さば 1pn
- しお 0.2
- さとう 1
- しお 0.1
- こめず 1
- うすくちしょうゆ 0.5

きりぼしだいこんのにもの
- さつまあげ 5
- きりぼしだいこん 2.5
- にんじん 5
- けずりぶし（さば・いわし） 1
- みりん 0.5
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 1.5

やきのり（てまきえう）
- やきのり 1pc

21　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 624 kcal　たんぱくしつ 23 g

はるさめスープ
- やきぶた 5
- にんにく 10
- たまねぎ 20
- もやし 15
- りょくとうはるさめ 5
- 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

ヤンニョムチキン
- とりにく 40
- つちしょうが 1
- にんにく 0.1
- こいくちしょうゆ 1
- りょうりしゅ 0.5
- てんぷん 10
- あげあぶら 5
- コチュジャン 3
- こいくちしょうゆ 2
- さとう 1
- こめず 1

にんじんのナムル
- にんじん 30
- こまつな 5
- ごま 1.5
- とりがらスープ 0.5
- こいくちしょうゆ 1
- しお 0.2
- さとう 0.1
- ごまあぶら 0.3

22　アップルパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 626 kcal　たんぱくしつ 25 g

キャベツととりだんごのスープ
- とりだんご 30
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- キャベツ 30
- あおねぎ 5
- ほししいたけ 0.3
- とりがらスープ 3
- とんこつスープ 2
- こいくちしょうゆ 3
- しお 0.2
- こしょう 0.02

ぶたにくのオイスターソースいため
- ぶたにく 15
- たまねぎ 25
- こまつな 10
- オイスターソース 0.8
- こいくちしょうゆ 0.2
- りょうりしゅ 0.5
- しお 0.1
- こしょう 0.03
- ごまあぶら 0.3

くりおこわ
- もちごめ 20
- くり 7
- しお 0.15
- りょうりしゅ 0.5

23　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 629 kcal　たんぱくしつ 27 g

うずらたまごいりはっぽうさい
- ぶたにく 15
- つちしょうが 0.5
- かまぼこ 10
- にんじん 15
- たまねぎ 40
- うずらたまご 20
- はくさい 60
- ほししいたけ 0.5
- とりがらスープ 2.5
- さとう 0.5
- こいくちしょうゆ 2
- うすくちしょうゆ 2
- しお 0.2
- こしょう 0.03
- てんぷん 2
- ひまわりあぶら 0.5

あつあげのチリソース
- ひとくちあつあげ 35
- たまねぎ 10
- あおねぎ 2
- トマトケチャップ 10
- さとう 0.7
- うすくちしょうゆ 1
- トウバンジャン 0.05
- ひまわりあぶら 0.3

こくとうビーンズ
- こくとうビーンズ 12

26　うずまきパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 653 kcal　たんぱくしつ 24 g

きのこスパゲティ
- ベーコン 10
- にんじん 15
- たまねぎ 35
- しいたけ 5
- エリンギ 3
- マッシュルーム 3
- スパゲティ 30
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 3
- こいくちしょうゆ 2.5
- しお 0.2
- こしょう 0.03
- オリーブあぶら 0.3

ささみとキャベツのソテー
- ささみフレーク 5
- キャベツ 40
- にんじん 5
- しお 0.2
- こしょう 0.03
- こいくちしょうゆ 0.7
- りょうりしゅ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

みかん
- みかん 1pc

27　わかめごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 580 kcal　たんぱくしつ 30 g

ごんぼじる
- とりにく 10
- ごぼう 10
- にんじん 10
- だいこん 15
- いたこんにゃく 10
- うすあげ 7
- うのはな 3
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 3
- りょうりしゅ 1
- こいくちしょうゆ 3
- しお 0.4
- てんぷん 0.3

やきざかな（ほっけ）
- ほっけ 1pn

ひじきのいために
- ひじき 1.8
- にんじん 2
- ちくわ 3
- けずりぶし（さば・いわし） 0.3
- さとう 1
- うすくちしょうゆ 0.3
- こいくちしょうゆ 1.2
- みりん 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

28　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 598 kcal　たんぱくしつ 24 g

そぼろに
- ぶたミンチにく 15
- つちしょうが 0.5
- にんじん 20
- たまねぎ 55
- じゃがいも 55
- ひとくちごぼうてん 15
- けずりぶし（さば・いわし） 2
- さとう 2
- こいくちしょうゆ 5
- ひまわりあぶら 0.3
- りょうりしゅ 0.5

はくさいのいためもの
- やきぶた 5
- にんじん 5
- はくさい 45
- こまつな 10
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- こいくちしょうゆ 1
- ひまわりあぶら 0.2

じゃこまめ
- さくらえび 3
- だいず 7
- さとう 2
- こいくちしょうゆ 1

29　コッペパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 629 kcal　たんぱくしつ 28 g

やさいスープ
- ぶたにく 5
- にんにく 10
- たまねぎ 30
- キャベツ 15
- とんこつスープ 5
- とりがらスープ 2.5
- うすくちしょうゆ 3
- しお 0.1
- こしょう 0.02

まぐろのノルウェーふう
- まぐろ 40
- つちしょうが 1
- こいくちしょうゆ 2
- でんぷん 10
- あげあぶら 5
- トマトケチャップ 7.5
- ウスターソース 4.5
- さとう 1.5

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

30　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 585 kcal　たんぱくしつ 24 g

ごじる
- だいず 15
- うすあげ 5
- にんじん 8
- いたこんにゃく 10
- じゃがいも 30
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 3
- みそ 9
- うすくちしょうゆ 0.1

ぎゅうにくとごぼうのいためもの
- ぎゅうにく 15
- ごぼう 20
- さとう 1.5
- こいくちしょうゆ 2.5
- みりん 1
- りょうりしゅ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

こまつなとツナのゆずあえ
- ツナフレーク 7
- こまつな 30
- にんにく 5
- しおこんぶ 0.7
- ゆずかじゅう 0.2
- うすくちしょうゆ 0.2