

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	633kcal	16.2%	26.9%	969mg	339mg	86mg
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%	172%	

	鉄	亜鉛	ビタミンA	B1	B2	C	食物繊維
摂取量	2.1mg	2.8mg	246µg RE	0.51mg	0.59mg	24mg	4.9g
基準量	3.0mg	2.0mg	200µg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	140%	123%	128%	148%	96%	108%

※諸事情により使用食料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



今月の炊き込みごはん

「げんまいごはん」(2日)
こめ 65g
げんまい 10g「すしごはん」(21日)
こめ 70g
あわせず 18g「わかめごはん」(28日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

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書いた「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:050-7105-80301 コッペパン
ぎゅうにゅう

やきそば	25	いかにあまから	50
ぶたにく	10	さとう	0.5
たまねぎ	40	りょうりしゅ	2
にんじん	10	こいくちしょうゆ	0.5
キャベツ	55	みりん	1
にら	5	りょうりしゅ	0.5
ちゅうかかんめん	20	さとう	0.2
のうこうソース	8	てんぷん	0.1
ウスターソース	3		
こいくちしょうゆ	0.7	なしゼリー	13
しお	0.2	なしゼリー	
こしょう	0.05		
ひまわりあぶら	0.3		

2 げんまいごはん
ぎゅうにゅう

ビーフカレー	25	しお	0.4
ぎゅうにく	0.5	こしょう	0.05
つちしょうが	0.1	ひまわりあぶら	0.5
にんにく	55	ごぼうソテー	15
たまねぎ	15	ごぼう	5
にんじん	50	にんじん	10
じゃがいも	2	ツナフレーク	2
カレー	6	さとう	0.5
ごまご	5	こいくちしょうゆ	0.3
オニオンペースト	2	しお	0.1
ウスターソース	2	こしょう	0.05
のうこうソース	2	ひまわりあぶら	0.2
トマトケチャップ	4		
チャップ	2		
こいくちしょうゆ	1.5	ぶくじんづけ	10
あかワイン	2	ぶくじんづけ	
りんごビュレ	5		
とりがらスープ	0.1		
さとう			

5 コッペパン
ぎゅうにゅう

タイビーエン	10	ささみフレーク	17
ぶたにく	5	おきえだまめ	19
たまねぎ	20	しお	0.05
ほうししいたけ	0.5	こしょう	0.05
もやし	15	こいくちしょうゆ	0.4
ちくわ	5	レモンかじゅう	0.7
りょうとうはるさめ	5	オリーブあぶら	0.2
あおねぎ	5		
とりがらスープ	2.5	だいがくいも	50
とんこつスープ	3	あけあぶら	5
りょうりしゅ	1	さとう	0.5
みりん	1	こいくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	3.5		
しお	0.3		
こしょう	0.05		
ささみとにんじんの			
サラダ			
にんじん	30		

6 ごはん
ぎゅうにゅう

ぶたじやが	20	にびたし	7
ぶたにく	55	うすあげ	30
たまねぎ	20	キャベツ	10
にんじん	60	チンゲンサイ	5
じゃがいも	20	にんじん	0.5
つきこんにやく	3	けずりぶし(さばいわし)	1
さとう	6	みりん	2
こいくちしょうゆ	1	うすくちしょうゆ	0.3
りょうりしゅ	0.3	さとう	
ひまわりあぶら		ミニフィッシュ	13
		ミニフィッシュ	

7 ごはん
ぎゅうにゅう

たまねぎのおつゆ	5	かきあげ	10
ぶたにく	10	じゃがいも	20
りょうりしゅ	0.5	たまねぎ	5
にんじん	40	にんじん	10
たまねぎ	40	かぼちゃ	10
いとかまぼこ	7	こめこ	7
あおねぎ	5	てんぷん	0.1
けずりぶし(さばいわし)	1.8	しお	0.1
こいくちしょうゆ	1.8	あけあぶら	12
うすくちしょうゆ	1.8		
しお	0.05	こうやどうふの	6
		ぶくめに	1
		けずりぶし(さばいわし)	1.8
		さとう	1
		うすくちしょうゆ	1.7
		みりん	0.1
		しお	0.1

8 コッペパン
ぎゅうにゅう

さつまいもの	2.5	トマトケチャップ	2.5
クリームスープ	0.1	さとう	0.5
ベーコン	10	こいくちしょうゆ	0.5
たまねぎ	40	しお	0.1
さつまいも	20	こしょう	0.05
さつまいもペースト	30	チリパウダー	0.05
ぎゅうにゅう	25	ひまわりあぶら	0.2
なまクリーム	3		
とりがらスープ	5	コンソメ	10
しお	0.3	にんりん	20
こしょう	0.05	ホルンコン	15
ひまわりあぶら	0.3	チンゲンサイ	0.15
さとう	0.1	さとう	0.15
チリコンカン	10	こしょう	0.05
ぶたミンチにく	10	こいくちしょうゆ	0.2
にんにく	0.1	ひまわりあぶら	0.2
たまねぎ	30		
しろいげんまめ	15		
トマトホールかん	5		

9 ごはん
ぎゅうにゅう

みそしる	30	さんまの	100
たまねぎ	5	しょうがふうみ	1
うすあげ	5	さんま	1
れいとうとうふ	30	つちしょうが	2
わかめ	0.5	さとう	0.5
あおねぎ	5	こいくちしょうゆ	3.5
みそ(いわし)	2	みりん	3
みそ	9	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	0.05
		こいくちしょうゆ	1
		ひまわりあぶら	0.2



【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
よう食べ物のごとです！
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 しょくパン
ぎゅうにゅう

やさしいたけ	20	しゅうまい	23
ぶたにく	0.5	しゅうまい	0.4
つちしょうが	0.5	こめす	0.7
たまねぎ	40	こいくちしょうゆ	1
ほうししいたけ	0.5		
たけのこ	10	いちごジャム	13
にんじん	15	いちごジャム	
キャベツ	55		
ピーマン	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	0.05		
りょうりしゅ	1		
ひまわりあぶら	0.5		

14 ごはん
ぎゅうにゅう

だんごじる	20	ししゃも	200
たまねぎ	5	ししゃも	
にんじん	20		
うすあげ	5	にんじんシリシリ	30
しちたまだんご	30	にんじん	1.8
もやし	15	ツナフレーク	0.6
あおねぎ	5	うすくちしょうゆ	1.2
けずりぶし(さばいわし)	3	りょうりしゅ	0.1
みそ	9	しお	0.1
		こしょう	0.05
		ひまわりあぶら	0.2

15 ごはん
ぎゅうにゅう

どうふチゲ	13	はるさめ	13
ぶたにく	10	あけあぶら	4
にんじん	10		
はくさい	30		
はくさい	30	チャーハンのぐ	15
れいとうとうふ	30	やきぶた	10
しんねぎ	10	にんじん	10
とりがらスープ	2.5	たまねぎ	10
とんこつスープ	3	たけのこ	10
しお	0.3	ほうししいたけ	5
りょうりしゅ	1	あおねぎ	0.5
みりん	0.5	とりがらスープ	0.7
こいくちしょうゆ	3	さとう	0.1
コチュジャン	0.5	こいくちしょうゆ	0.1
		しお	0.05
		こしょう	0.05
		ごまあぶら	0.2

16 しょくパン
ぎゅうにゅう

スープに	5	ミートボーンズ	10
カットウインナー	5	ぎゅうミンチにく	10
ベーコン	5	たまねぎ	30
にんじん	15	たまねぎ	7
たまねぎ	50	トマトケチャップ	4
じゃがいも	45	ウスターソース	2
ホールコン	10	さとう	0.1
けずりぶし(さばいわし)	2.5	しお	0.1
こいくちしょうゆ	1.5	こしょう	0.05
しお	0.05	ひまわりあぶら	0.2
こしょう	0.05		
		スライスチーズ	13
		スライスチーズ	

19 ごはん
ぎゅうにゅう

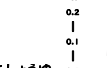
けんちんじる	8	ぎゅうどん	20
にんじん	8	ぎゅうにく	35
うすあげ	0.5	たまねぎ	20
ほうししいたけ	0.3	いとこんにやく	7
いたこんにやく	10	あおねぎ	10
れいとうとうふ	30	さとう	1.7
ごぼう	5	こいくちしょうゆ	3
あおねぎ	5	みりん	1
けずりぶし(さばいわし)	3	りょうりしゅ	1
こいくちしょうゆ	1	ひまわりあぶら	0.2
うすくちしょうゆ	2		
しお	0.2		
ひまわりあぶら	0.2		

20 オリーブパン
ぎゅうにゅう

カレー・ガー	20	キャベツのソテー	35
ぶたにく	0.1	キャベツ	3
にんにく	50	しお	0.2
たまねぎ	15	こしょう	0.05
にんじん	15	こいくちしょうゆ	0.3
コナツツミル	15	ひまわりあぶら	0.2
カレー	0.8		
ニギマム	1	りんごのかんづめ	45
とりがらスープ	3	りんごのかんづめ	
しお	0.4		
さとう	0.05		
こしょう	0.05		
ひまわりあぶら	0.3		

21 すしごはん
ぎゅうにゅう

かきたまじる	10	きりぼしだいこん	5
にんじん	30	にもの	2.5
たまねぎ	25	きりぼしだいこん	1
いとかまぼこ	5	にんじん	0.5
たまご	5	みりん	0.5
あおねぎ	3	さとう	1.8
けずりぶし(さばいわし)	1.5	こいくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	0.2	こいくちしょうゆ	0.1
うすくちしょうゆ	0.2		
てんぷん	0.5	やきのり(たまご)	13
		やきのり	
やきそばたまき	100		
しお	0.2		
さとう	1		
しお	0.1		
こめす	0.1		
うすくちしょうゆ	0.5		

22 ごはん
ぎゅうにゅう

はるさめスープ	5	あけあぶら	5
やきぶた	10	コチュジャン	3
たまねぎ	20	こいくちしょうゆ	2
もやし	15	さとう	1
りょうとうはるさめ	5		
あおねぎ	5	にんじんのナムル	30
とりがらスープ	2.5	にんじん	5
とんこつスープ	3	ごまご	30
こいくちしょうゆ	3	ごまご	1.5
しお	0.3	とりがらスープ	0.5
こしょう	0.05	こいくちしょうゆ	0.1
		しお	0.2
		さとう	0.2
		ごまあぶら	0.3

23 アップルパン
ぎゅうにゅう

キャベツと	30	ぶたにくの	15
とりだんご	10	オニオンソース(いため)	25
にんじん	20	たまねぎ	10
たまねぎ	10	こまつな	0.8
キャベツ	30	オニオンソース	0.2
あおねぎ	5	こいくちしょうゆ	0.5
ほうししいたけ	0.3	りょうりしゅ	0.1
とりがらスープ	3	しお	0.05
とんこつスープ	2	こしょう	0.05
こいくちしょうゆ	0.2	ごまあぶら	0.3
しお	0.2		
こしょう	0.05	くりおこわ	20
		くり	7
		しお	0.15
		りょうりしゅ	0.5

26 ごはん
ぎゅうにゅう

うずらたまご	15	あつあけの	35
はっばうざい	0.5	チリソース	10
ぶたにく	10	ひとくちあつあけ	2
たまねぎ	15	たまねぎ	0.7
かまぼこ	40	いたけ	10
にんじん	20	トマトケチャップ	10
はくさい	20	さとう	0.1
ほうししいたけ	0.5	うすくちしょうゆ	0.5
はつばのたけ	0.5	ひまわりあぶら	0.3
とりがらスープ	2.5		
さとう	0.5	きんぴん	13
こいくちしょうゆ	2	こくとうビーナス	
うすくちしょうゆ	2		
しお	0.2		
こしょう	0.05		
てんぷん	2		
ひまわりあぶら	0.5		

27 うずまきパン
ぎゅうにゅう

きのこスナゲティ		ささみとキャベツの	
ベーコン	10	ソテー	
にんじん	15	キャベツ	
たまねぎ	35	にんじん	
いたけ	5	しお	
エリンギ	3	こしょう	
マッシュルーム	3	こいくちしょうゆ	
スナゲティ	30	りょうりしゅ	
あおねぎ	5	みかん	
とりがらスープ	3	みかん	
こいくちしょうゆ	2.5		
しお	0.2		
こしょう	0.05		
オリブあぶら	0.3		

