

学 校 給 食 献 立 表

Bブロック 枚方市学校給食会

9	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 684 kcal たんぱくしつ 24 g	10	げんまいごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 619 kcal たんぱくしつ 21 g	11	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 607 kcal たんぱくしつ 30 g	12	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 674 kcal たんぱくしつ 22 g	13	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 610 kcal たんぱくしつ 25 g
どうにゅうごまいり	はくさいの		ビーフカレー	しお	0.4	ポトフ	いわしの		たまねぎのおつゆ	さとう	0.8	いもに	ししやも	
たんたんめん	しおごじいため		ぎゅうにく	こしょう	0.03	カットウィンナー	ハーブやき		にんじん	こいくちしょうゆ	1	ぎゅうにく	ししやも	20g
ぶたミンチにく	やきぶた	5	つちしようが	ひまわりあぶら	0.5	にんじん	いわしのフィレ	28g	たまねぎ	しお	0.1	さといも		
たまねぎ	にんじん	5	にんにく		0.1	たまねぎ	しお	0.1	いとかまぼこ	あげあぶら	11	にんじん	はくさいとほうれんそうの	
にんじん	はくさい	30	たまねぎ	ほうれんそうの		じゃがいも	こしょう	0.02	あおねぎ			うすあげ	ゆずみそあえ	
もやし	こまつな	10	にんじん	ソテー		かぶ	パザルこ	0.02	けずりぶし(さば・いわし)			いたこんやく	ほうれんそう	5
チンゲンサイ	しお	0.1	じゃがいも		7	けずりぶし(さば・いわし)	たまねぎ	10	こいくちしょうゆ	うすあげ	10	しめじ	はくさい	40
ちゅうやめん(ラーメン)	こしょう	0.02	カレーこ		0.8	とんこつスープ	にんにく	0.1	うすくちしょうゆ	だいこん	40	しろねぎ	しろみそ	5
どうにゅう	うすくちしょうゆ	0.8	ひまわりあぶら	ほうれんそう	10	こいくちしょうゆ	さとう	0.1	しお	けずりぶし(さば・いわし)	1	けずりぶし(さば・いわし)	さとう	0.4
みそ	しおこうじ	2	こおぎこ	オリーブあぶら	0.2	しお	トマトケチャップ	1.5		さとう	2	りょうりしゅ	ゆずかじゅう	0.3
とりからスープ	ひまわりあぶら	0.2	オニオンペースト	しお	0.1	こしょう	ダイストマトかん	5	けんちんあげ	こいくちしょうゆ	3	みりん	うすくちしょうゆ	0.4
りょうりしゅ			ウスターソース	こしょう	0.02		しお	0.1	しらあえようどうふ			こいくちしょうゆ	みりん	1
ねりごま	だいがくいも		のうこうソース	こいくちしょうゆ	0.3		こしょう	0.01	ちくわ			さとう		
ごまあぶら	ぎつまいも	50	トマトケチャップ				オリーブあぶら	0.2	ごぼう					
トウバンジャン	あげあぶら	5	チャツネ	ふくじんづけ					にんじん					
こいくちしょうゆ	さとう	5.5	こいくちしょうゆ	ふくじんづけ	10		スライスチーズ		あおねぎ					
しお	こいくちしょうゆ	0.8	あかワイン				スライスチーズ	1コ	つきこんにやく					
こしょう			りんごビュレ						ひじき	0.5				
			とりからスープ						こめこ	7				
			さとう		0.1				でんぷん	3				



16		むらさきいもパン ぎゅうにゅう		17		ごはん ぎゅうにゅう		18		パーカーパン ぎゅうにゅう		19		ごはん ぎゅうにゅう		20		わかめごはん ぎゅうにゅう	
		エネルギー 636 kcal たんぱく質 28 g				エネルギー 630 kcal たんぱく質 25 g				エネルギー 596 kcal たんぱく質 25 g				エネルギー 594 kcal たんぱく質 24 g				エネルギー 594 kcal たんぱく質 30 g	
サンラータン		ツナコーン		みそしる		あじこめこ		ふゆやさいの		ミートビーンズ		わかめスープ		ごま		かきたまじる		やきざかな(ほっけ)	
ぶたにく	10	ツナフレーク	15	たまねぎ	30	げんまいフライ		こめクリームスープ	10	ぎゅうミンチにく	10	やきぶた	5	さとう	1.5	にんじん	10	ほっけ	18g
はくさい	20	たまねぎ	15	うすあげ	5	あじこめこげんまいフライ	1コ	とりにく	10	たまねぎ	30	たまねぎ	25	こいくちしょうゆ	3	たまねぎ	30		
れいとうとうふ	15	ホールコーン	10	だいこん	30	あげあぶら	8	たまねぎ	25	きんときまめ	7	れいとうとうふ	30	しお	0.1	いとこまぼこ	10	はくさいの	
もやし	10	しお	0.1	こまつな	10			にんじん	15	トマトケチャップ	4	りよくとうはるさめ	2	こしょう	0.02	たまご	25	いための	
チンゲンサイ	5	こしょう	0.02	けずりぶし(さば・いわし)	3	ひじきまめ		はくさい	20	ウスターソース	2	わかめ	0.4	ひまわりあぶら	0.1	あおねぎ	5	ローズハム	5
たまご	25	うすくちしょうゆ	0.3	みそ	9	だいず	10	かぶ	10	さとう	0.1	あおねぎ	5	ごまあぶら	0.3	けずりぶし(さば・いわし)	3	にんじん	5
こいくちしょうゆ	3	ひまわりあぶら	0.2			さとう	0.5	カリフラワー	10	ぎゅうにゅう	30	とりがらスープ	2.5			きりぼしだいこんと	0.8	はくさい	45
こめず	1					こいくちしょうゆ	0.5	ぎゅうにゅう	30	しお	0.01	とんこつスープ	3			ツナのみずあえ	1.5	こまつな	10
しお	0.5					にんじん	1.2	なまクリーム	2	こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	3			しお	0.2	しお	0.2
こしょう	0.02	エリンギの				ひじき	3	とりがらスープ	2.5	ひまわりあぶら	0.2	こいくちしょうゆ	0.3			にんじん	0.5	こしょう	0.02
りょうりしゅ	1	いための				ちくわ	5	しお	0.4			こしょう	0.02			てんぷん		こいくちしょうゆ	1
トウバンジャン	0.15	やきぶた	5			けずりぶし(さば・いわし)	0.5	こしょう	0.03	みかん	1コ	さとう				にんじん		ひまわりあぶら	0.2
てんぷん	0.5	にんじん	5			さとう	0.8	こめこ	3			きりぼしだいこん	4			さとう			
ごまあぶら	0.5	れんこん	10			こいくちしょうゆ	1.6	ひまわりあぶら	0.3			さとう	1			きりぼしだいこん	1		
とりがらスープ	2.5	エリンギ	15			みりん	0.5					ぎゅうにく	20			こめず	2		
とんこつスープ	3	しお	0.1			ひまわりあぶら	0.1					にんにく	0.1			こいくちしょうゆ	1		
		こしょう	0.02									にんじん	5			みりん	1		
		こいくちしょうゆ	0.7									こだいすもやし	30			しお	0.1		
		オイスターソース	0.3									ごまつな	10						
		ひまわりあぶら	0.3									あおねぎ	2						

今月の炊き込みごはん

「げんまいごはん」(10日)

こめ65 g

げんまい10 g

「わかめごはん」(20日)

こめ80 g

たきこみわかめ2.3 g

24	コッペパン	エネルギー 649 kcal たんぱく質 27 g	25	ごはん	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26 g	26	しょくパン	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26 g	27	ごはん	エネルギー 703 kcal たんぱく質 27 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	やさいスープ			みそおでん			ジュリエンヌ			タイビーエン	
	やきふた	5		ぶたにく	15		なまクリーム	3		ぶたにく	10
	にんじん	10		にんじん	15		ぎゅうにゅう	4		にんじん	5
	たまねぎ	30		ちくわ	10		こなチーズ	1		はくさい	30
	キャベツ	15		だいこん	50		キャベツ	20		ちくわ	5
	とんこつスープ	5		いたこんやく	15		たまねぎ	40		ほししいたけ	0.5
	とりがらスープ	2.5		うすくちしょうゆ	2		にんじん	10		りょうとうはるさめ	5
	うすくちしょうゆ	3		さとう	0.45		うすくちしょうゆ	3		ごま	5
	しお	0.1		こいくちしょうゆ	0.6		しお	0.2		とりがらスープ	2.5
	こしょう	0.02		ひとくちあつあげ	10		こしょう	0.02		とんこつスープ	3
				うずらたまご	20		とりがらスープ	2.5		おきえだまめ	5
				さとう	0.6		とんこつスープ	5		オリーブあぶら	0.2
				こいくちしょうゆ	1.5		ひまわりあぶら	0.3		オリーブあぶら	0.2
				けずりぶし(さば・いわし)	0.5					しお	0.1
				おはぎ	7					こしょう	0.02
				おはぎ	1					こいくちしょうゆ	0.3
	チキンなんばん			にくボール			にくボール			きかやぎらいもババリオたべられぬ	
	ぶたにく	40		チーズクリームソース			たまねぎ	15		ヤンニウムサバ	
	つちしょうが	1		にんじん	40		たまねぎ	15		さば	40
	にんにく	1		たまねぎ	15		パセリ	0.1		つちしょうが	1
	こいくちしょうゆ	2		パセリ	0.1		マッシュルーム	2		にんにく	0.1
	りょうりしゅ	0.5									
	でんぶん	10									
	あげあぶら	5									

30	コッペパン		エネルギー 674 kcal
	ぎゅうにゅう		たんぱく質 25 g

だいずいり		キャベツの	
ミートペンネ		いために	
ぎゅうミンチにく	15	ベーコン	5
ひきわりだいず	10	にんにく	0.1
たまねぎ	55	キャベツ	40
にんじん	15	とりがらスープ	1
ミニペンネ	30	りょうりしゅ	0.5
トマトホールかん	10	こいくちしょうゆ	0.5
トマトケチャップ	7	しお	0.05
ウスターソース	7	こしょう	0.02
しお	0.3	オリーブあぶら	0.1
こしょう	0.03		
ひまわりあぶら	0.3	りんご	
		りんご	1コ



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	625kcal	16.3%	28.4%	961mg (2.4g)	341mg	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	96%				97%	176%

	鉄	亜鉛	ビタミ				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.1mg	2.9mg	215 μg RE	0.49mg	0.60mg	22mg	4.4g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	145%	108%	123%	150%	88%	98%

*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、菜種油を複数回使います

「季節の食材を使った、ごはんに合うおかず」をテーマに令和7年8月に実施した、第7回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します！

＊11月27日（金）

《さかなざらいもパクパクたべられるヤンニョムサバ》

桜丘北小学校の児童が考えてくれました。

●作品のアピールポイント●

給食で大人気なヤンニョムと、私の大好きなサバを合体させて作りました。
辛くなりすぎないように、調味料の量を調整しました。

