令和8年8・9月

学　校　給　食　献　立　表

Bブロック

枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月

今月の炊き込みごはん

「かやくごはん」(10日)

こめ　65g
しいたけ 1.9g　うすあげ 1.5g
にんじん 2.9g　ごぼう 2.9g
たけのこ 7.8g　こんにゃく 2.9g
しょうゆ、みずあめ、かつおだし、こんぶだし、みりん、さとう、しお、す

「わかめごはん」(25日)

こめ　80g
たきこみわかめ　2.3g

火

今月使用する枚方産の農産物

冬瓜・さつまいも・
玉ねぎ・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

水

26　コッペパン ぎゅうにゅう

エネルギー 591 kcal　たんぱくしつ 32 g

ジュリエンヌスープ
- ベーコン 7
- キャベツ 20
- たまねぎ 40
- にんじん 10
- うすくちしょうゆ 3
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- とりがらスープ 2.5
- とんこつスープ 5
- ひまわりあぶら 0.3

あかうおのトマトソース
- あかうお 19%
- りょうりしゅ 0.5
- たまねぎ 15
- にんにく 0.1
- トマトホールかん 7.5
- トマトケチャップ 1.5
- とりがらスープ 1.5
- バジルこ 0.01
- さとう 0.18
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- オリーブあぶら 0.3

ツナとにんじんのサラダ
- にんじん 20
- ツナフレーク 12
- むきえだまめ 5
- しお 0.18
- こしょう 0.02
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 0.5
- レモンかじゅう 0.3
- オリーブあぶら 0.2

木

27　ごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 591 kcal　たんぱくしつ 26 g

マーボーどうふ
- ぶたミンチにく 20
- つちしょうが 0.5
- にんにく 0.1
- にんじん 15
- たまねぎ 50
- れいとうとうふ 100
- あおねぎ 5
- しお 0.09
- さとう 0.5
- こいくちしょうゆ 2
- みそ 6.5
- とりがらスープ 1.5
- こしょう 0.03
- トウバンジャン 0.16
- でんぷん 0.7
- ひまわりあぶら 0.5

チンゲンサイのいためもの
- やきぶた 5
- にんじん 7
- チンゲンサイ 30
- 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

ミニフィッシュ
- ミニフィッシュ 12

金

28　ごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 603 kcal　たんぱくしつ 24 g

キャベツのみそしる
- キャベツ 20
- れいとうとうふ 20
- うすあげ 5
- たまねぎ 20
- わかめ 0.3
- みそ 9
- けずりぶし(さば・いわし) 3

あげかぼちゃのうまに
- かぼちゃ 35
- あげあぶら 2
- ぎゅうにく 10
- あおねぎ 3
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 1.5
- りょうりしゅ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

ぶどうまめ
- だいず 10
- さとう 2
- こいくちしょうゆ 1
- みりん 1

31　コッペパン ぎゅうにゅう

エネルギー 586 kcal　たんぱくしつ 29 g

スープに
- カットウインナー 7
- ベーコン 7
- 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 0.46
- こしょう 0.02

しろみざかなのバジルふうみ
- ホキ 50
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- にんにく 0.1
- バジルペースト 1.5
- しお 0.2
- うすくちしょうゆ 0.1
- オリーブあぶら 0.1

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

1　ミニコッペパン ぎゅうにゅう

エネルギー 704 kcal　たんぱくしつ 19 g

きゅうきゅうカレー(防災食)

そのまま食べられる防災食です。お米も入ったもので、食物アレルギー特定原材料28品目を使用していません。

きりぼしだいこんとツナのあまずあえ
- にんじん 5
- ツナフレーク 12
- きりぼしだいこん 4
- さとう 1
- こめず 2
- こいくちしょうゆ 1
- みりん 1
- しお 0.1

みかんのかんづめ
- みかんのかんづめ 45

2　ごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 576 kcal　たんぱくしつ 24 g

じゃがいももちのおつゆ
- にんじん 10
- たまねぎ 30
- いとかまぼこ 10
- じゃがいももち 35
- あおねぎ 5
- けずりぶし(さば・いわし) 3
- こいくちしょうゆ 0.9
- うすくちしょうゆ 1.8
- しお 0.2

なついろ☆スタミナしおこうじいため
- ぶたにく 20
- たまねぎ 15
- にんじん 5
- かぼちゃ 10
- ズッキーニ 5
- ピーマン 5
- パプリカ(あかい) 5
- パプリカ(き) 5
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- さとう 0.8
- しおこうじ 4
- こいくちしょうゆ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

たかなふりかけ
- たかなづけ 15
- ちりめんじゃこ 5
- こなかつお 1
- ごま 1
- こいくちしょうゆ 0.5
- さとう 0.5
- ひまわりあぶら 0.3

3　ごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 619 kcal　たんぱくしつ 34 g

ごじる
- だいず 15
- うすあげ 5
- にんじん 8
- じゃがいも 25
- れいとうとうふ 15
- 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

やきざかな(ほっけ)
- ほっけ 19%

ちくぜんに
- とりにく 10
- にんじん 5
- たけのこ 15
- ほししいたけ 0.3
- ちくわ 5
- いたこんにゃく 10
- けずりぶし(さば・いわし) 0.5
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 2
- みりん 1
- ひまわりあぶら 0.2

4　ごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 590 kcal　たんぱくしつ 24 g

タツトリタン
- とりにく 20
- りょうりしゅ 0.5
- しお 0.06
- にんにく 0.2
- たまねぎ 50
- にんじん 20
- じゃがいも 50
- ひとくちあつあげ 25
- むきえだまめ 3
- とりがらスープ 2
- こいくちしょうゆ 5
- さとう 2
- みりん 1
- コチュジャン 0.7
- ひまわりあぶら 0.5

はるさめとキャベツのさっぱりあえ
- ささみフレーク 5
- にんじん 3
- キャベツ 20
- りょくとうはるさめ 4
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 0.5
- レモンかじゅう 0.3
- オリーブあぶら 0.2

あじつけのり
- あじつけのり 1.2

7　コッペパン ぎゅうにゅう

エネルギー 654 kcal　たんぱくしつ 24 g

オニオンスープ
- ベーコン 7
- にんにく 0.2
- たまねぎ 50
- パセリ 0.5
- とりがらスープ 5
- とんこつスープ 4
- うすくちしょうゆ 2
- オニオンペースト 5
- しお 0.4
- こしょう 0.02
- オリーブあぶら 0.3

じゃがいものケチャップソース
- じゃがいも 60
- しお 0.2
- てんぷん 3
- こめこ 4
- あげあぶら 6
- トマトケチャップ 7
- ウスターソース 3
- さとう 0.7

ツナコーン
- ツナフレーク 15
- たまねぎ 15
- ホールコーン 10
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- うすくちしょうゆ 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 583 kcal　たんぱくしつ 23 g

とりだんごじる
- とりだんご 25
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- かまぼこ 7
- えのきたけ 3
- あおねぎ 5
- けずりぶし(さば・いわし) 3
- うすくちしょうゆ 3
- りょうりしゅ 0.5
- みりん 0.5
- しお 0.2

ミニあつあげのみそいため
- ミニあつあげ 25
- こまつな 10
- にんじん 5
- にんにく 0.1
- つちしょうが 0.1
- みそ 2.5
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 1
- ひまわりあぶら 0.2

なすとじゃこのあまからに
- なす 30
- ちりめんじゃこ 4
- ごま 1.8
- ごまあぶら 0.2
- さとう 1.3
- こいくちしょうゆ 1.8
- りょうりしゅ 1
- みりん 0.5

9　コッペパン ぎゅうにゅう

エネルギー 625 kcal　たんぱくしつ 31 g

かぼちゃスープ
- ベーコン 10
- たまねぎ 40
- かぼちゃ 20
- かぼちゃペースト 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 0.02
- ひまわりあぶら 0.3

あかうおのバーベキューソース
- あかうお 19%
- りょうりしゅ 0.5
- にんにく 0.1
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 3
- ケチャップ 3
- りんごピューレ 3
- レモンかじゅう 0.1

チンゲンサイのソテー
- キャベツ 20
- チンゲンサイ 20
- にんじん 5
- しお 0.18
- 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

10　かやくごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 646 kcal　たんぱくしつ 21 g

うどん
- かまぼこ 10
- にんじん 5
- たまねぎ 10
- わかめ 0.3
- うどん 50
- あおねぎ 5
- だしこんぶ 0.5
- けずりぶし(さば・いわし) 2.5
- みりん 2
- こいくちしょうゆ 2
- うすくちしょうゆ 2
- しお 0.3

なつやさいのかきあげ
- さくらえび 10
- たまねぎ 15
- かぼちゃ 7
- ゴーヤ 3
- オクラ 5
- こめこ 7
- てんぷん 5
- しお 0.1
- あげあぶら 9

きんときまめ
- きんときまめ 7
- さとう 2
- こいくちしょうゆ 0.8

11　ごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 580 kcal　たんぱくしつ 20 g

にくじゃが
- ぎゅうにく 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

こまつなのごまいため
- やきぶた 5
- こまつな 15
- キャベツ 30
- にんじん 5
- ごま 1
- さとう 0.2
- こいくちしょうゆ 2
- ひまわりあぶら 0.2

つぼづけ
- つぼづけ 12.5

14　チーズパン ぎゅうにゅう

エネルギー 659 kcal　たんぱくしつ 26 g

ハッシュドポーク
- ぶたにく 20
- たまねぎ 60
- にんじん 15
- マッシュルーム 3
- ひまわりあぶら 3
- こむぎこ 6
- とりがらスープ 3
- トマトケチャップ 7
- トマトピューレ 7
- ウスターソース 5
- あかワイン 2
- さとう 0.5
- しお 0.4
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.3

コロコロソテー
- にんじん 10
- ホールコーン 20
- むきえだまめ 5
- オリーブあぶら 0.2
- しお 0.1
- こしょう 0.03
- こいくちしょうゆ 0.3

れいとうみかん
- れいとうみかん 12

15　ごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 575 kcal　たんぱくしつ 24 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

ついついごはんをおかわりしちゃう!ピーマンとシイタケのあまからどん
- ぶたミンチにく 15
- たまねぎ 20
- にんじん 5
- ピーマン 5
- しいたけ 3
- なす 5
- りょうりしゅ 2
- さとう 2
- みりん 1
- こいくちしょうゆ 3.5
- コチュジャン 3
- ひまわりあぶら 0.2

ささみとキャベツのいためもの
- ささみフレーク 5
- キャベツ 30
- こまつな 10
- さとう 0.1
- こいくちしょうゆ 0.8
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.2

16　パーカーパン ぎゅうにゅう

エネルギー 626 kcal　たんぱくしつ 25 g

ミネストローネ
- ベーコン 5
- カットウインナー 5
- にんじん 10
- たまねぎ 35
- じゃがいも 25
- ホールコーン 10
- パセリ 0.5
- とりがらスープ 3
- とんこつスープ 2.5
- トマトホールかん 35
- トマトピューレ 5
- さとう 0.3
- うすくちしょうゆ 0.5
- しお 0.4
- こしょう 0.02
- あかワイン 2
- ひまわりあぶら 0.3

しろみざかなのフライ
- メルルーサフライ 19%
- あげあぶら 6

キャベツのソースソテー
- キャベツ 35
- にんじん 3
- ウスターソース 2
- のうこうソース 2
- しお 0.09
- こしょう 0.01
- ひまわりあぶら 0.2

17　ごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 597 kcal　たんぱくしつ 25 g

かんとうに
- とりにく 15
- にんじん 15
- じゃがいも 40
- いたこんにゃく 15
- さとう 0.48
- こいくちしょうゆ 0.6
- うずらたまご 20
- さとう 0.6
- こいくちしょうゆ 1.5
- けずりぶし(さば・いわし) 0.5
- ひとくちごぼうてん 15
- ひとくちあつあげ 15
- 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

はるさめのいためもの
- やきぶた 5
- にんじん 5
- りょくとうはるさめ 6
- こまつな 10
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 1.5
- トウバンジャン 0.03
- ひまわりあぶら 0.3

うめぼし
- うめぼし 12

18　ごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 591 kcal　たんぱくしつ 34 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
- けずりぶし(さば・いわし) 3
- みそ 9

にびたし
- さつまあげ 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 1.5
- さとう 0.3

さけのねぎだれ
- さけ 19%
- つちしょうが 0.28
- にんにく 0.1
- あおねぎ 2
- さとう 0.5
- こめず 0.8
- こいくちしょうゆ 1.5
- ひまわりあぶら 0.1

24　しょくパン ぎゅうにゅう

エネルギー 644 kcal　たんぱくしつ 34 g

いんげんまめのクリームスープ
- ベーコン 10
- しろいんげんまめペースト 20
- たまねぎ 50
- じゃがいも 30
- パセリ 0.5
- ぎゅうにゅう 20
- なまクリーム 3
- とりがらスープ 5
- しお 0.4
- こしょう 0.09
- ひまわりあぶら 0.3

とりにくのマーマレードやき
- とりにく 60
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- マーマレード 6
- こいくちしょうゆ 2

ラハノサラダ
- キャベツ 35
- にんじん 5
- しお 0.3
- こしょう 0.01
- こめず 0.9
- さとう 0.1
- オリーブあぶら 0.2

25　わかめごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 601 kcal　たんぱくしつ 22 g

つきみじる
- とりにく 10
- にんじん 10
- かまぼこ(うさぎ) 7
- れいとうとうふ 25
- えのきたけ 3
- あおねぎ 5
- だしこんぶ 0.5
- けずりぶし(さば・いわし) 3
- うすくちしょうゆ 3
- りょうりしゅ 0.5
- みりん 0.5
- しお 0.2

とうがんとぶたにくのいために
- とうがん 50
- ぶたにく 7
- つちしょうが 0.3
- けずりぶし(さば・いわし) 1
- みりん 1
- さとう 0.3
- うすくちしょうゆ 1.7
- りょうりしゅ 1
- ひまわりあぶら 0.2
- てんぷん 0.6

つきみだんご(みたらし)
- しらたまだんご 45
- さとう 4.5
- こいくちしょうゆ 2.5
- みりん 1
- てんぷん 0.6

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	621kcal	16.7%	26.2%	1006mg (2.6g)	337mg	90mg
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%			96%	180%	

	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	2.0mg	2.8mg	226 μg RE	0.47mg	0.58mg	27mg	5.3g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	67%	140%	113%	118%	145%	108%	118%

＊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

28　コッペパン ぎゅうにゅう

エネルギー 657 kcal　たんぱくしつ 26 g

かふうスープ
- やきぶた 5
- にんじん 10
- たまねぎ 30
- たまご 25
- りょくとうはるさめ 4
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 2.5
- こいくちしょうゆ 3
- しお 0.4
- こしょう 0.02
- てんぷん 0.5
- ブルコギ
- ぎゅうにく 20
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- りょうりしゅ 0.3
- つちしょうが 0.3
- にんにく 0.1
- たまねぎ 20
- にんじん 5
- あおねぎ 3
- ごま 1.5
- りんごピューレ 1
- みりん 1
- さとう 0.3
- コチュジャン 1
- こいくちしょうゆ 1.2
- ひまわりあぶら 0.2
- ごまあぶら 0.3

ふかしいも
- さつまいも 60
- しお 0.1

29　ごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 583 kcal　たんぱくしつ 27 g

すましじる
- にんじん 10
- かまぼこ 10
- れいとうとうふ 30
- わかめ 0.3
- ゆば 0.4
- えのきたけ 3
- あおねぎ 5
- だしこんぶ 0.5
- けずりぶし(さば・いわし) 3
- うすくちしょうゆ 2
- こいくちしょうゆ 0.5
- しお 0.2

きびなごのなんばんづけ
- きびなご 35
- てんぷん 5
- あげあぶら 3
- たまねぎ 15
- あおねぎ 3
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 2.5
- こめず 1.5

きりぼしだいこんのにもの
- うすあげ 5
- きりぼしだいこん 3
- 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

30　ごはん ぎゅうにゅう

エネルギー 607 kcal　たんぱくしつ 24 g

いそに
- ぶたにく 15
- にんじん 15
- じゃがいも 50
- いたこんにゃく 15
- さとう 0.45
- こいくちしょうゆ 0.6
- ひとくちごぼうてん 15
- ひとくちあつあげ 20
- ひじき 1
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 1
- むきえだまめ 5
- 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

じゃこピーマン
- ちりめんじゃこ 3
- ピーマン 10
- ごま 1
- みりん 0.3
- さとう 0.7
- こいくちしょうゆ 1.2
- りょうりしゅ 0.5

れいとうみかん
- れいとうみかん 12

「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!**

＊9月2日(水)

《なついろ☆スタミナしおこうじいため》

招提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●

五感で季節が感じられます。みんなが笑顔になれる元気メニューです。

＊9月15日(火)

《ついついごはんをおかわりしちゃうピーマンとシイタケのあまからどん》

菅原東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●

苦手が多いピーマン、ナス、シイタケ、にんじんを全部つめこみ、ごはんと合うおかずにしました。