

令和7年8・9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
	26 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 570 kcal たんぱく質 31 g ジュリエヌ スープ 7 キャベツ 25 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 バーベキューソース 19% あかうお りょうりしゅ にんにく さとう こいくちしょうゆ りんごピューレ レモンかじゅう ひまわりあぶら えだまめ えだまめ 20	27 げんまいごはん ぎゅうにゅう エネルギー 598 kcal たんぱく質 22 g なつやさいのボークカレー ぶたにく 25 つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも かぼちゃ なす パプリカ(き) カレーこ ひまわりあぶら ばいせんこおぎこ さとう りんごピューレ オニオンペースト チャツネ トマトケチャップ ウスターソース のうこうソース こいくちしょうゆ あかワイン さとう しお こしょう ひまわりあぶら ふくじんづけ ふくじんづけ 2 2 1.5 1 0.1 0.4 0.03 0.5 10 20 15 0.15 0.02 0.02 0.2 10	28 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 607 kcal たんぱく質 29 g ミネストローネ 5 カットウインナー 10 にんじん たまねぎ じゃがいも ホールコーン キャベツ パセリ とりがらスープ とんこつスープ トマトホールかん トマトピューレ さとう うすくちしょうゆ しお こしょう あかワイン 5 5 5 30 20 10 10 0.5 0.5 3 2.5 35 5 0.5 0.5 0.4 0.02 2	29 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 580 kcal たんぱく質 24 g たまねぎのおつゆ 5 とりにく りょうりしゅ にんじん たまねぎ いとかまぼこ あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお あげかぼちゃの うまに かぼちゃ あげあぶら ぎゅうにく あおねぎ 1 5 0.5 10 40 5 3 1.8 1.8 0.25 40 2 15 3

1 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 596 kcal たんぱく質 25 g ホイコウロウ ぶたにく 20 つちしょうが 0.3 にんじん 15 たまねぎ 40 たけのこ 10 ほししいたけ 0.5 キャベツ 55 みそ 2 こいくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 1 テンメンジャン 1.5 オイスターソース 1 しお 0.2 こしょう 0.03 てんぷん 0.5 ひまわりあぶら 0.5 ごまあぶら 0.2 しゅうまい 2コ さとう 0.4 こめず 0.7 こいくちしょうゆ 1 こくとうビーンズ 1コ	2 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 680 kcal たんぱく質 24 g なつやさいの ミートペンネ 20 ぎゅうミンチにく 20 たまねぎ 50 にんじん 10 なす 10 パプリカ(き) 4 ミニペンネ 30 トマトケチャップ 10 トマトホールかん 10 ウスターソース 7 さとう 0.1 しお 0.3 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3 ラハノサラタ 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 オリーブあぶら 0.2 フルーツボンチ りんごのかんづめ 20 さとう 10 さんしよくゼリー 30	3 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 562 kcal たんぱく質 21 g そばろに 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 うとくちごぼうてん 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 レタスの ボンずふうみ 30 レタス 15 チンゲンサイ 30 にんじん 5 えのきたけ 3 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 さとう 0.2 こめず 1 ゆずかじゅう 0.3 けずりぶし(さば・いわし) 0.5 つぼづけ つぼづけ 12.5	4 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 675 kcal たんぱく質 26 g とりだんご スープ 3 とりだんご 30 たまねぎ 30 もやし 20 にんじん 10 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 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 のりしおボテト じゃがいも 40 こめこ 4 てんぷん しお 0.2 あおのりこ 0.1 あげあぶら 10 きりぼしだいこんと ツナのいためもの 12 ツナフレーク 5 きりぼしだいこん 3 むきえだまめ 3 りょうりしゅ 1 うすくちしょうゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 ひまわりあぶら 0.2	5 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 571 kcal たんぱく質 28 g みそしる たまねぎ 30 うすあげ 5 じゃがいも 25 わかめ 0.3 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 9 やきざかな(ほっけ) ほっけ 19% 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 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
--	--	--	---	---

8 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 574 kcal たんぱく質 24 g かきたまじる たまねぎ 35 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 こぎつねどん ぶたミンチにく 10 りょうりしゅ 1 うすあげ 10 にんじん 10 むきえだまめ 5 けずりぶし(さば・いわし) 0.15 ひまわりあぶら 0.1 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3 てんぷん 0.2 チンゲンサイの いためもの 5 やきぶた 7 にんじん 30 チンゲンサイ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.2	9 チーズパン ぎゅうにゅう エネルギー 643 kcal たんぱく質 26 g ボークビーンズ ぶたにく 10 ペーコン 10 しろいんげんまめ 20 たまねぎ 50 にんじん 10 じゃがいも 30 トマトホールかん 10 とりがらスープ 2.5 トマトケチャップ 7 ウスターソース 2 あかワイン 2 さとう 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.2 キャベツの ソテー 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 れいとうみかん 1コ れいとうみかん	10 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 636 kcal たんぱく質 22 g すましじる いとかまぼこ 10 れいとうどうふ 25 にんじん 5 わかめ 0.3 あおねぎ 5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし(さば・いわし) 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 2 しお 0.2 ぶどうまめ だいず 20 さとう 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1	11 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 620 kcal たんぱく質 24 g やきそば ぶたにく 20 たまねぎ 40 にんじん 10 キャベツ 55 にら 5 ちゅうかかんめん 15 のうこうソース 8 ウスターソース 3 こいくちしょうゆ 0.7 しお 0.2 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3 にんじんのナムル 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 0.3 ごまあぶら 0.1 なしゼリー 1コ なしゼリー	12 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 586 kcal たんぱく質 22 g こむぎこなしでも トロトロカレー ぶたにく 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 30 じゃがいもペースト 30 ホールコーン 20 カレーこ 0.8 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 とりがらスープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 2 さとう 0.1 しお 0.4 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.5 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 0.02 こいくちしょうゆ 0.3 ふくじんづけ 10 ぶくじんづけ
--	---	--	---	---

16 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 592 kcal たんぱく質 25 g かんとくに とりにく 15 にんじん 15 じゃがいも 40 いたこんにやく 15 さとう 0.45 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 はるさめとキャベツの さっぱりあえ 5 ボンレスハム 3 にんじん 3 キャベツ 20 りよくとうはるさめ 4 あげあぶら 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 うめぼし うめぼし 1コ	17 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 602 kcal たんぱく質 28 g もずくのスープ やきぶた 7 にんじん 10 れいとうどうふ 20 もずく 7 チンゲンサイ 10 あおねぎ 3 とりがらスープ 2.5 パプリカ(き) 3 たまねぎ 10 さとう 2 こめず 3.5 うすくちしょうゆ 2 オリーブあぶら 0.5 ホキの カラフルソース 40 ホキ 0.3 りょうりしゅ 0.4 しお 0.3 てんぷん 8 あげあぶら 5 パプリカ(あか) 3 パプリカ(き) 3 たまねぎ 10 さとう 2 こめず 3.5 うすくちしょうゆ 2 オリーブあぶら 0.5 えだまめ えだまめ 20	18 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 570 kcal たんぱく質 21 g じゃがいももちの おつゆ 10 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 にら 2 ひじき 1.8 うすくちしょうゆ 1.8 しお 0.2 ぶたキムチ ぶたにく 20 たまねぎ 25 はくさいキムチ 15 あおねぎ 5 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 1.2 みりん 1 しお 0.1 こしょう 0.02 りょうりしゅ 1 ひまわりあぶら 0.2 ひじき 1.5 にんじん 5 ピーマン 10 ごま 1 けずりぶし(さば・いわし) 0.3 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2 みりん 0.5 ひまわりあぶら 0.2	19 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 599 kcal たんぱく質 24 g クリーミーなカレー はるさめスープ とりにく 15 つちしょうが 0.5 にんにく 0.1 じゃがいもペースト 15 たまねぎ 40 にんじん 10 エリンギ 5 りよくとうはるさめ 4 こなチーズ 0.3 ぎゅうにゅう 25 トマトケチャップ 3 ウスターソース 0.8 さとう 0.1 こいくちしょうゆ 0.8 とりがらスープ 3 カレーこ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.03 オリーブあぶら 0.3 ツナとキャベツのソテー ツナフレーク 5 キャベツ 35 にんじん 5 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.8 ひまわりあぶら 0.1 ふかしいも 60 さつまいも 0.1
---	--	--	---

22 わかめごはん ぎゅうにゅう エネルギー 649 kcal たんぱく質 32 g とうがんじる とりにく 10 にんじん 10 かまぼこ 10 とうがん 35 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 1 りょうりしゅ 1 みりん 0.5 しお 0.2 てんぷん 1 さけの なんばんづけ 40 さけ 1 つちしょうが 1 こいくちしょうゆ 2 てんぷん 10 あげあぶら 5 たまねぎ 10 あおねぎ 3 さとう 1 こめず 1.5 こいくちしょうゆ 3 こうやどうふの ぶくめに 6 ひとくちこうや 1 さとう 1.8 うすくちしょうゆ 1.7 みりん 1 しお 0.1	24 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 608 kcal たんぱく質 29 g おやこに とりにく 20 たまねぎ 40 じゃがいも 30 にんじん 5 ひとくちあつあげ 10 かまぼこ 10 ほししいたけ 0.3 あおねぎ 3 けずりぶし(さば・いわし) 1.5 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.4 うすくちしょうゆ 1.4 りょうりしゅ 1 たまご 25 こいくちしょうゆ 0.7 うすくちしょうゆ 0.7 こまつなの ごまいため 5 やきぶた 15 こまつな 15 キャベツ 30 にんじん 5 ごま 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 0.2 ひまわりあぶら 0.2 かりかりくろめ かりかりくろめ 1コ	25 パーカーパン ぎゅうにゅう エネルギー 672 kcal たんぱく質 29 g かぼちゃスープ ペーコン 10 たまねぎ 40 かぼちゃ 20 かぼちゃペースト 30 なまクリーム 3 とりがらスープ 5 しお 0.3 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3 チキンハンバーグ 1コ チキンハンバーグ 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 5 さとう 1 キャベツの いためもの 5 ロースハム 35 キャベツ 5 にんじん 5 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.7 ひまわりあぶら 0.2	26 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 603 kcal たんぱく質 23 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 つきこんにやく 3 さとう 20 こいくちしょうゆ 6 りょうりしゅ 1 さとう 1 ししやも 20% のりのつくだに やきのり(つくだによう) 1.5 こいくちしょうゆ 1.7 みりん 2 りょうりしゅ 1 さとう 1
--	---	--	---

29

コッペパン

ぎゅうにゅう

エネルギー
650kcal
たんぱく質
23g

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
りよくとうはるさめ
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
だいがくいも
50
さつまいも
5
あげあぶら
5
にんじん
5.5
こいくちしょうゆ
0.8
ツナとにんじんの
サラダ
20
ツナフレーク
12
むきえだまめ
5
しお
0.15
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

30

ごはん

ぎゅうにゅう

エネルギー
577kcal
たんぱく質
28g

ごじる
だいず
15
うすあげ
5
にんじん
8
いたこんにやく
10
じゃがいも
30
あおねぎ
5
けずりぶし(さば・いわし)
2.5
みそ
9
うすくちしょうゆ
0.1
やきとり
とりにく
40
あおねぎ
5
たまねぎ
10
さとう
1
こいくちしょうゆ
2
みりん
0.5
りょうりしゅ
0.5
てんぷん
0.2
ひまわりあぶら
0.1
きりぼしだいこんの
にもの
2.5
さつまあげ
5
きりぼしだいこん
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

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	613kcal	16.3%	25.7%	935mg(2.4)	327mg	84mg
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	94%				93%	168%

	鉄	亜鉛	ビタミン			食物繊維	
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.1mg	2.7mg	237µg RE	0.49mg	0.58mg	27mg	5.4g
基準量	3.0mg	2.0mg	200µg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	135%	119%	123%	145%	108%	120%

※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

「苦手な食材を克服できるカレー料理」をテーマに令和6年8月に実施した、第6回 枚方市学校給食コンテスト入賞作品が登場します!

※ 9月19日(金) 《クリーミーなカレー春雨スープ》

招提小学校の児童が考えてくれました

● 児童の作品のアピールポイント ●
カレー味だけでなく牛乳を入れてクリーミーな味付けにし、春雨も入れることで苦手なエリンギも食べやすくなりました。