

令和7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

今月の炊き込みごはん

「かやくごはん」(7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 こんにやく 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

「すしごはん」(15日)

こめ 70g

あわせず 18g



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

火

今月使用する枚方産の農産物

さつまいも・小松菜・チンゲンサイ・

青ねぎを使用する予定です。

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	620kcal	16.6g	26.4g	963mg(2.4g)	328mg	88mg
基準量	650kcal	エネルギーの	エネルギーの	食塩相当量として	350mg	50mg
充足率	95%	13~20%	20~30%	2.0g以下	94%	176%

	鉄	亜鉛	ビタミン			食物繊維	
			A	B1	B2		
摂取量	2.1mg	2.8mg	245µg RE	0.48mg	0.59mg	21mg	4.4g
基準量	3.0mg	2.0mg	200µg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	140%	123%	120%	148%	84%	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、菜種油を複数回使用します

水

ごはん

ぎゅうにゅう

エネルギー616 kcal

たんぱく質26 g

マーボー豆腐

ぶたミンチにく

つちしょうが

にんにく

にんじん

たまねぎ

れいとう豆腐

あおねぎ

しお

さとう

こいくちしょうゆ

みそ

とりがらスープ

こしょう

トウバンジャン

てんぷん

ひまわりあぶら

20

0.5

0.1

15

50

100

5

0.05

0.5

2

6.5

1.5

0.03

0.15

0.7

0.5

れんこんの

ちゅうかあえ

ローズハム

れんこん

にんじん

しお

こしょう

さとう

こめず

うすくちしょうゆ

ごまあぶら

ミニフィッシュ

ミニフィッシュ

7

25

5

0.2

0.02

1

1.8

0.3

0.3

10

10

木

コッペパン

ぎゅうにゅう

エネルギー653 kcal

たんぱく質24 g

きのこスパゲティ

ベーコン

にんじん

たまねぎ

しいたけ

エリンギ

マッシュルーム

スパゲティ

あおねぎ

とりがらスープ

こいくちしょうゆ

しお

こしょう

オリーブあぶら

10

15

35

5

3

3

30

5

3

2.5

0.2

0.03

0.3

ささみとキャベツの

ソテー

ささみフレーク

キャベツ

にんじん

しお

こしょう

こいくちしょうゆ

りょうりしゅ

ひまわりあぶら

みかん

みかん

5

40

5

0.2

0.7

0.2

0.02

10

金

ごはん

ぎゅうにゅう

エネルギー656 kcal

たんぱく質35 g

つきみじる

とりにく

にんじん

かまぼこ(うさぎ)

れいとう豆腐

えのきたけ

あおねぎ

だしこんぶ

けずりぶし(さば・いわし)

うすくちしょうゆ

りょうりしゅ

みりん

しお

10

10

7

25

3

5

0.5

3

0.5

0.5

0.5

0.2

つきみだんご

(みたらし)

もちようしらたまだんご

さとう

こいくちしょうゆ

みりん

てんぷん

18%

0.25

0.1

2

0.5

0.8

1.5

0.1

4.5

2.5

1

0.6



6 しよくパン ぎゅうにゅう エネルギー 620 kcal たんぱく質 30 g スープに とりにく にんじん たまねぎ じゃがいも ホールコーン けずりぶし(さば・いわし) こいくちしょうゆ しお こしょう 15 15 50 45 10 2.5 1.5 0.4 0.02 チリコンカン ぶたミンチにく にんにく たまねぎ しらいんげんまめ トマトホールかん トマトケチャップ さとう こいくちしょうゆ しお こしょう スライスチーズ スライスチーズ 10 0.1 30 15 5 2.5 0.1 0.5 0.1 0.01 0.02 0.2	7 かやくごはん ぎゅうにゅう エネルギー 623 kcal たんぱく質 21 g みそしる たまねぎ もやし れいとう豆腐 えのきたけ あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) みそ おこのみあげ ちくわ キャベツ べにしょうが あおねぎ こめこ てんぷん あおのりこ しお こしょう あげあぶら 30 10 30 5 5 2.5 9 7 25 0.5 3 10 3 0.1 0.1 0.02 10 こぶくろソース こまつなとツナの あえもの ツナフレーク こまつな にんじん しおこんぶ レモンかじゅう うすくちしょうゆ 10 7 7 7 0.7 0.2 0.2	8 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 603 kcal たんぱく質 22 g チキンカレー とりにく つちしょうが たまねぎ にんにく にんじん じゃがいも カレーこ ひまわりあぶら ばいせんこむぎこ ウスターソース のうこうソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ とりがらスープ チャツネ オニオンペースト りんごピューレ あかワイン さとう 25 0.5 0.2 55 15 50 0.8 3.2 6 2 2 1.5 5 5 5 2 1 0.1 しお こしょう ひまわりあぶら チンゲンサイの ソテー キャベツ チンゲンサイ にんじん しお こしょう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら ふくじんづけ ふくじんづけ 0.4 0.03 0.5 20 15 3 0.15 0.01 0.3 0.2 10	9 ごまパン ぎゅうにゅう エネルギー 599 kcal たんぱく質 24 g やさしいスープ やきぶた にんじん たまねぎ キャベツ とんこつスープ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう 10 10 30 15 5 2.5 3 0.1 0.02 ぶたにくの オイスターソースいため たまねぎ こまつな オイスターソース こいくちしょうゆ りょうりしゅ しお こしょう ひまわりあぶら くりおこわ もちごめ くり しお りょうりしゅ 15 25 10 0.8 0.2 0.5 0.1 0.3 20 7 0.15 0.5	10 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 652 kcal たんぱく質 26 g こしねじる ぶたにく うすあげ にんじん たまねぎ ごぼう たまねぎ いたこんぶ しいたけ れいとう豆腐 あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) りょうりしゅ みそ うすくちしょうゆ ひまわりあぶら 5 5 5 5 15 7 3 20 5 2.5 0.3 9 0.3 0.3 さんまの しょうがふうみ さんま つちしょうが さとう こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ はるさめの いためもの やきぶた にんじん りよくとうはるさめ チンゲンサイ さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン ひまわりあぶら 18% 1 2 1 3.5 3 1 5 5 6 10 0.3 1.5 0.03 0.3
---	--	---	--	---

枚方の郷土料理を提供します! 枚方では、昔からお米の収穫される10月 中旬頃の秋祭りで「さば寿司」や「くるみ餅」 を食べる風習がありました。 「ごんぼ汁」や「じゃこ豆」も枚方の歴史や 食文化に関連のある料理です。 味わって食べてくださいね。 14日 くるみ餅:枝豆のあんて餅をくるむ ことから、この名前がつけました。 15日 焼きさば手巻き:さば寿司をアレンジ した料理です。 16日 じゃこ豆:川えびと大豆を甘辛く煮た 北河内地区の郷土料理です。 給食では、桜えびを使用します。 20日 ごんぼ汁:「ごんぼ」(ごぼう)と 「うの花」(おから)が入ったすまし汁です。	14 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 657 kcal たんぱく質 23 g ちゅうかスープ ぶたにく にんじん たまねぎ ほしいたけ れいとう豆腐 あおねぎ とりがらスープ こいくちしょうゆ しお こしょう ごまあぶら 10 5 25 0.5 20 5 2.5 3 0.4 0.02 0.1 はるまき はるまき あげあぶら くるみもち もちようしらたまだんご むきえだまめ さとう しお ごまあぶら 10 4 40 8 4 0.03 0.03 	15 すしごはん ぎゅうにゅう エネルギー 622 kcal たんぱく質 31 g かきたまじる にんじん たまねぎ いとにかまぼこ たまご 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 てんぷん やきさばてまき さば しお さとう しお こめず うすくちしょうゆ 10 25 10 25 5 1 1.5 0.2 0.5 0.1 0.2 18% 0.2 0.1 0.1 1 0.5 チンゲンサイの いためもの やきぶた にんじん チンゲンサイ こいくちしょうゆ しお こしょう ひまわりあぶら やきのり(てまきよう) やきのり さば しお さとう しお こめず うすくちしょうゆ 5 7 30 0.5 0.1 0.02 0.2 10 10 10 0.5	16 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 590 kcal たんぱく質 22 g きつねうどん たまねぎ うすあげ さとう こいくちしょうゆ うどん あおねぎ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお みりん りょうりしゅ 30 15 1.5 1.5 50 5 0.5 2.5 2 2 0.2 1 1 はくさいの ボンズふうみ はくさい こまつな にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ みりん こめず ゆずかじゅう さとう けずりぶし(さば・いわし) じゃこまめ さくらえび だいず さとう こいくちしょうゆ 30 15 3 5 3 2 1 0.3 0.2 0.5 3 7 2 1	17 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 615 kcal たんぱく質 25 g ハッシュドボーク ぶたにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ひまわりあぶら ばいせんこむぎこ トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース あかワイン さとう しお こしょう ひまわりあぶら 20 20 15 15 3 6 7 7 5 2 0.5 0.4 0.03 0.3 ささみとにんじんの サラダ にんじん ささみフレーク むきえだまめ しお こしょう さとう こいくちしょうゆ レモンかじゅう オリーブあぶら さつまいもチップス さつまいもチップス 15 12 3 0.15 0.02 0.3 0.5 0.2
--	---	--	---	--

20 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 572 kcal たんぱく質 30 g ごんぼじる とりにく ごぼう にんじん だいこん いたこんにやく うすあげ うのはな あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) りょうりしゅ こいくちしょうゆ しお てんぷん 10 10 10 15 10 7 3 5 2.5 1 3 0.4 0.3 やきざかな(ほっけ) ほっけ にびたし さつまあげ はくさい こまつな にんじん けずりぶし(さば・いわし) みりん うすくちしょうゆ さとう 18% 7 30 10 5 0.5 1 1.5 0.3 	21 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 638 kcal たんぱく質 31 g さつまいもの クリームスープ ベーコン たまねぎ さつまいも なまクリーム とりがらスープ しお こしょう ひまわりあぶら 7 40 40 25 3 5 0.3 0.03 0.3 とりにくの マーマレードやき しお こしょう マーマレード こいくちしょうゆ キャベツのソテー キャベツ にんじん しお こしょう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら 60 0.2 0.02 6 2 35 3 0.2 0.3 0.1 0.2	22 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 650 kcal たんぱく質 26 g たまねぎのおつゆ とりにく りょうりしゅ にんじん たまねぎ いとにかまぼこ 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 あげざわらの みそあじ ざわら つちしょうが こいくちしょうゆ てんぷん あげあぶら さとう 5 0.5 10 40 10 5 1.8 0.25 18% 1 1 10 5 2.5 しろみそ みそ みりん こいくちしょうゆ りょうりしゅ いためたくあん たくあん きりぼしだいこん ごま うすくちしょうゆ さとう ひまわりあぶら 2 2 2 0.5 2 7 2 1.5 0.4 0.3	23 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 579 kcal たんぱく質 25 g うずらたまごいり はつぼうさい ぶたにく つちしょうが かまぼこ いとにかまぼこ たまねぎ うずらたまご うずらたまご チンゲンサイ ほしいたけ とりがらスープ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう てんぷん ひまわりあぶら 15 0.5 10 15 40 20 50 10 0.5 2.5 2 0.2 0.2 0.03 2 0.5 どうみょうの いためもの やきぶた にんじん どうみょう もやし こいくちしょうゆ しお こしょう ひまわりあぶら こくとうビーンズ こくとうビーンズ 5 15 25 1.2 0.1 0.02 0.2 10	24 オリーブパン ぎゅうにゅう エネルギー 629 kcal たんぱく質 23 g カレー・ガー とりにく にんじん たまねぎ にんじん さつまいも ココナッツミルク カレーこ ニョクナム とりがらスープ さとう しお こしょう ひまわりあぶら 20 0.1 50 15 40 15 0.8 1 3 0.5 0.4 0.03 0.3 コーンソテー にんじん ホールコーン こまつな しお こしょう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら フルーツボンチ みかんのかんづめ りんごのかんづめ さんしよくゼリー 10 20 15 0.15 0.02 0.3 0.2 18 7 35
--	--	---	--	---

27 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 632 kcal たんぱく質 24 g はるさめスープ やきぶた にんじん たまねぎ れいとう豆腐 りよくとうはるさめ あおねぎ とりがらスープ とんこつスープ こいくちしょうゆ しお こしょう ヤンニョムチキン とりにく つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ りょうりしゅ てんぷん 5 10 20 25 4 5 2.5 1 3 3 0.3 0.02 40 1 0.1 1 0.5 10 あげあぶら コチュジャン こいくちしょうゆ さとう こめず にんじんのナムル にんじん チンゲンサイ ごま とりがらスープ こいくちしょうゆ しお さとう ごまあぶら 5 3 2 1 1 30 5 1.5 0.5 1 0.2 0.1 0.3	28 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 658 kcal たんぱく質 26 g いんげんまめの クリームスープ ベーコン しらいんげんまめペースト たまねぎ じゃがいも パセリ ぎゅうにゅう なまクリーム とりがらスープ しお こしょう ひまわりあぶら 7 20 50 30 0.5 20 3 5 0.4 0.03 0.3 にくボール にくボール たまねぎ トマトケチャップ ウスターソース さとう ひまわりあぶら ラハノサラタ キャベツ にんじん しお こしょう こめず さとう オリーブあぶら 40 15 5 0.6 0.2 35 5 0.3 0.01 0.9 0.1 0.2	29 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 587 kcal たんぱく質 23 g だんごじる たまねぎ にんじん うすあげ しらたまだんご もやし あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) みそ だししょうゆ ししゃも ししゃも きんときまめ きんときまめ さとう こいくちしょうゆ 20 5 5 30 15 5 2.5 9 だんごじる たまねぎ にんじん うすあげ しらたまだんご もやし あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) みそ だししょうゆ ししゃも ししゃも きんときまめ きんときまめ さとう こいくちしょうゆ 20 5 5 30 15 5 2.5 9 	30 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 599 kcal たんぱく質 26 g かんどうに とりにく にんじん じゃがいも いたこんにやく さとう こいくちしょうゆ うずらたまご さとう こいくちしょうゆ けずりぶし(さば・いわし) ひとくちごぼうてん ひとくちあつあげ けずりぶし(さば・いわし) さとう こいくちしょうゆ 15 15 40 15 0.45 0.6 20 0.6 1.5 0.5 15 2 1.5 4 にんじんシリシリ にんじん ツナフレーク うすくちしょうゆ りょうりしゅ しお こしょう ひまわりあぶら つぼづけ つぼづけ 20 12 5 1 0.1 0.01 0.2 12.5	31 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 584 kcal たんぱく質 27 g サムゲタン とりにく にんじん たまねぎ げんまい あおねぎ つちしょうが にんにく とりがらスープ りょうりしゅ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお あつあげの チリソース ひとくちあつあげ たまねぎ あおねぎ トマトケチャップ 20 10 30 8 5 0.3 0.2 5 1 1.5 1.5 0.4 35 10 2 10 さとう うすくちしょうゆ トウバンジャン ひまわりあぶら もやしの いためもの やきぶた もやし にんじん さとう こいくちしょうゆ しお ひまわりあぶら 0.7 1 0.03 0.3 0.5 0.8 1.5 0.1 0.2 40 5 0.3 1.5 0.1 0.02 0.2
--	---	---	---	--