

学 校 給 食 献 立 表

B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」(8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

「すしごはん」(16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620kcal16.6%26.3%935mg(2.4g)326mg88mg

基準量650kcalエネルギーの13~20%20~30%食塩相当量として2.0g以下93%176%

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2.1mg2.8mg245μg RE0.46mg0.58mg21mg4.5g

基準量3.0mg2.0mg200μg RE0.40mg0.40mg25mg4.5g

充足率70%140%123%115%145%84%100%

*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577 kcalたんぱく質28 g

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

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

0.08

さとう

0.5

こいくちしょうゆ

2

みそ

0.1

ひまわりあぶら

0.1

れんこんの

ちゅうかあえ

7

ローズハム

25

にんじん

5

しお

0.2

こしょう

0.02

さとう

1

こめず

1.8

うすくちしょうゆ

0.3

ごまあぶら

0.3

とりがらスープ

1.5

こしょう

0.03

トウバンジャン

0.15

てんぷん

0.7

ひまわりあぶら

0.5

きりぼしだいこんの

にももの

5

さつまあげ

2.5

にんじん

5

けずりぶし(さば・いわし)

0.1

みりん

0.5

さとう

1

こいくちしょうゆ

1.5

木

ごはん

ぎゅうにゅう

エネルギー616 kcalたんぱく質26 g

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

とりにつく

25

つちしょうが

0.5

にんにく

0.2

たまねぎ

55

にんじん

15

じゃがいも

50

カレーこ

0.8

ひまわりあぶら

3.2

ばいせんこむぎこ

6

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

こいくちしょうゆ

1.5

とりがらスープ

5

チャツネ

5

オニオンペースト

5

りんごビュレ

2

あかワイン

1

さとう

0.1

しお

0.4

こしょう

0.03

ひまわりあぶら

0.5

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

こいくちしょうゆ

0.1

しお

0.02

こしょう

0.2

ひまわりあぶら

0.2

やきのり(てまきよう)

[やきのり]

10

やきそばてまき

18%

さば

0.2

しお

1

さとう

0.1

こめず

1

うすくちしょうゆ

0.5

金

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

10

にんじん

15

たまねぎ

35

しいたけ

5

エリンギ

3

マッシュルーム

3

スパゲティ

30

あおねぎ

5

とりがらスープ

3

こいくちしょうゆ

2.5

しお

0.2

こしょう

0.03

オリーブあぶら

0.3

ささみとキャベツの

ソテー

5

ささみフレーク

40

にんじん

5

しお

0.2

こしょう

0.02

こいくちしょうゆ

0.7

りょうりしゅ

0.5

ひまわりあぶら

0.2

みかん

10

みかん

10

6

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

とりにつく

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

さけのねぎだれ

さけ

18%

つちしょうが

0.25

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

つきみだんご

(みたらし)

45

もちようしらたまだんご

4.5

こいくちしょうゆ

2.5

みりん

1

てんぷん

0.6

7

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

とりにつく

15

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

0.4

こしょう

0.02

チリコンカーン

ぶたミンチにく

10

にんにく

0.1

たまねぎ

30

しょういんげんまめ

15

トマトホールかん

5

さとう

2.5

こいくちしょうゆ

0.1

しお

0.5

こしょう

0.01

チリパウダー

0.02

ひまわりあぶら

0.2

スライスチーズ

10

[スライスチーズ]

10

8

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

30

もやし

10

れいとうとうふ

30

えのきたけ

5

あおねぎ

5

けずりぶし(さば・いわし)

2.5

みそ

9

おこのみあげ

ちくわ

7

キャベツ

25

べにしょうが

0.5

あおねぎ

3

こめこ

10

てんぷん

3

あおのりこ

0.1

しお

0.1

こしょう

0.02

あげあぶら

10

こぶくろソース

10

こまつな

7

ツナフレーク

35

こまつな

7

にんじん

0.7

しおこんぶ

0.2

レモンかじゅう

0.2

うすくちしょうゆ

0.2

9

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

とりにつく

25

つちしょうが

0.5

にんにく

0.2

たまねぎ

55

にんじん

15

じゃがいも

50

カレーこ

0.8

ひまわりあぶら

3.2

ばいせんこむぎこ

6

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

こいくちしょうゆ

1.5

とりがらスープ

5

チャツネ

5

オニオンペースト

5

りんごビュレ

2

あかワイン

1

さとう

0.1

しお

0.4

こしょう

0.03

ひまわりあぶら

0.5

チンゲンサイの

ソテー

20

キャベツ

15

にんじん

3

しお

0.15

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

ふくじんづけ

[ふくじんづけ]

10

10

ごまパン

ぎゅうにゅう

エネルギー599 kcalたんぱく質24 g

やさいスープ

やきぶた

10

にんじん

10

たまねぎ

30

キャベツ

15

とんこつスープ

5

とりがらスープ

2.5

うすくちしょうゆ

3

しお

0.1

こしょう

0.02

ぶたにくの

オイスターソースいため

15

ぶたにく

25

たまねぎ

10

オイスターソース

0.8

こいくちしょうゆ

0.2

しょうりしゅ

0.5

しお

0.1

こしょう

0.03

ひまわりあぶら

0.3

くりおこわ

もちごめ

20

くり

7

しお

0.15

りょうりしゅ

0.5

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。「ごんば汁」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。

15日 くるみ餅:枝豆のあんで餅を
くるむことから、この名前がつけました。

16日 焼きさば手巻き:さば寿司を
アレンジした料理です。

17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。

21日 ごんば汁:「ごんば」(ごぼう)と「うの花」
(おから)が入ったすまし汁です。

14

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

5

うすあげ

5

にんじん

5

ごぼう

5

たまねぎ

15

いたこんにく

7

しいたけ

3

れいとうとうふ

20

あおねぎ

5

けずりぶし(さば・いわし)

2.5

りょうりしゅ

0.3

みそ

9

うすくちしょうゆ

0.3

ひまわりあぶら

0.3

さんまの

しょうがふうみ

18%

さんま

1

つちしょうが

2

さとう

3.5

こいくちしょうゆ

3

みりん

1

りょうりしゅ

3

はるさめの

いためもの

5

やきぶた

5

にんじん

6

りょくとうはるさめ

10

チンゲンサイ

0.3

さとう

1.5

こいくちしょうゆ

0.03

トウバンジャン

0.03

ひまわりあぶら

0.3

15

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

10

にんにく

5

たまねぎ

25

ほししいたけ

0.5

れいとうとうふ

20

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

ごまあぶら

0.1

はるまき

10

はるまき

4

あげあぶら

4

くるみもち

40

もちようしらたまだんご

8

むきえだまめ

4

さとう

0.3

しお

0.03

16

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

10

たまねぎ

25

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

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

こいくちしょうゆ

0.1

しお

0.02

こしょう

0.2

ひまわりあぶら

0.2

やきのり(てまきよう)

[やきのり]

10

やきそばてまき

18%

さば

0.2

しお

1

さとう

0.1

こめず

1

うすくちしょうゆ

0.5

17

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

30

うすあげ

15

さとう

1.5

こいくちしょうゆ

1.5

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

うすくちしょうゆ

2

こいくちしょうゆ

2

しお

0.2

みりん

1

りょうりしゅ

1

はくさいの

ボンずふうみ

30

はくさい

15

こまつな

15

にんじん

5

えのきたけ

3

うすくちしょうゆ

2

みりん

1

こめず

1

ゆずかじゅう

0.3

さとう

0.2

けずりぶし(さば・いわし)

0.5

じゃこめめ

3

さくらえび

7

だいず

2

さとう

2

こいくちしょうゆ

1

20

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

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

ばいせんこむぎこ

6

とりがらスープ

3

トマトケチャップ

7

トマトビュレ

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

0.03

ひまわりあぶら

0.3

ささみとにんじんの

サラダ

12

にんじん

15

ささみフレーク

3

むきえだまめ

0.15

しお

0.02

こしょう

0.3

さとう

0.5

こいくちしょうゆ

0.3

レモンかじゅう

0.3

オリーブあぶら

0.2

さつまいもチップス

[さつまいもチップス]

10

21

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

とりにつく

10

ごぼう

10

にんじん

10

だいこん

15

いたこんにく

10

うすあげ

7

うのはな

3

あおねぎ

5

けずりぶし(さば・いわし)

2.5

りょうりしゅ

1

こいくちしょうゆ

3

しお

0.4

てんぷん

0.3

やきざかな(ほっけ)

[ほっけ]

18%

にびたし

7

さつまあげ

30

はくさい

10

こまつな

5

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

22

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

7

ベーコン

40

たまねぎ

25

なまクリーム

3

とりがらスープ

5

しお

0.3

こしょう

0.03

ひまわりあぶら

0.3

とりにつくの

マーメレードやき

60

とりにつく

0.2

しお

0.02

こしょう

6

マーメレード

2

こいくちしょうゆ

2

キャベツのソテー

35

キャベツ

3

にんじん

0.2

しお

0.01

こしょう

0.3

こいくちしょうゆ

0.2

ひまわりあぶら

0.2

23

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

とりにつく

5

りょうりしゅ

0.5

たまねぎ

10

いとかまぼこ

10

あおねぎ

5

けずりぶし(さば・いわし)

3

こいくちしょうゆ

1.8

うすくちしょうゆ

1.8

しお

0.25

あけさわらの

みそあじ

18%

つちしょうが

1

こいくちしょうゆ

1

さとう

10

あげあぶら

5

さとう

2.5

しろみそ

2

みそ

2

みりん

0.5

こいくちしょうゆ

2

りょうりしゅ

2

いためたくあん

7

きりぼしだいこん

2

ごま

1.5

うすくちしょうゆ

1

さとう

0.4

ひまわりあぶら

0.3

24

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

はっぱうさい

15

ぶたにく

0.5

つちしょうが

10

かまぼこ

15

にんじん

15

たまねぎ

40

うずらたまご

20

はくさい

50

チンゲンサイ

10

ほししいたけ

0.5

とりがらスープ

2.5

さとう

0.5

こいくちしょうゆ

2

うすくちしょうゆ

2

しお

0.2

こしょう

0.03

てんぷん

2

ひまわりあぶら

0.5

とうみょうの

いためもの

5

やきぶた

15

とうみょう

15

もやし

25

こいくちしょうゆ

1.2

しお

0.1

こしょう

0.02

ひまわりあぶら

0.2

こくとうピーンズ

[こくとうピーンズ]

10

27

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

とりにつく

20

にんにく

0.1

たまねぎ

50

にんじん

15

さつまいも

40

ココナッツミルク

15

カレーこ

1

ニョクマム

0.8

とりがらスープ

3

さとう

0.5

しお

0.4

こしょう

0.03

ひまわりあぶら

0.3

コーンソテー

10

ホールコーン

20

こまつな

15

しお

0.15

こしょう

0.02

こいくちしょうゆ

0.3

ひまわりあぶら

0.2

フルーツボンチ

18

みかんのかんづめ

7

りんごのかんづめ

7

さんしよくゼリー

35

28

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

5

たまねぎ

10

たまねぎ

20

れいとうとうふ

25

あおねぎ

5

とりがらスープ

2.5

とんこつスープ

3

こいくちしょうゆ

3

しお

0.3

こしょう

0.02

あげあぶら

5

コチュジャン

3

こいくちしょうゆ

2

さとう

1

こめず

1

にんじんのナムル

30

チンゲンサイ

5

ごま

1.5

とりがらスープ

0.5

しお

0.4

こいくちしょうゆ

1

しお

0.2

さとう

0.1

ごまあぶら

0.3

ヤンニョムチキン

とりにつく

40

つちしょうが

1

にんにく

0.1

こいくちしょうゆ

1

りょうりしゅ

0.5

てんぷん

10

29

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

7

ベーコン

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

0.03

ひまわりあぶら

0.3

にくボール

40

にんじん

15

トマトケチャップ

5

ウスターソース

6

さとう

0.3

ひまわりあぶら

0.2

ラハノサラタ

35

キャベツ

5

にんじん

0.3

しお

0.3

こしょう

0.9

こめず

0.1

さとう

0.1

オリーブあぶら

0.2

30

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

20

にんじん

5

うすあげ

5

しらたまだんご

30

もやし

15

あおねぎ

5

けずりぶし(さば・いわし)

2.5

みそ

9

ししやも

[ししやも]

20%

きんときまめ

7

きんときまめ

2

こいくちしょうゆ

0.8

だんご

20

たまねぎ

5

うすあげ

5

しらたまだんご

30

もやし

15

あおねぎ

5

けずりぶし(さば・いわし)

2.5

みそ

9

31

ごはん

ぎゅうにゅう

エネルギー599 kcalたんぱく質26 g

かんとくに

とりにつく

15

にんじん

15

じゃがいも

40

いたこんにく

15

こいくちしょうゆ

0.6

うずらたまご

20

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

にんじんシリシリ

20

ツナフレーク

12

うすくちしょうゆ

0.5

りょうりしゅ

1

しお

0.1

こしょう

0.01

ひまわりあぶら

0.2

つぼづけ

[つぼづけ]

12.5