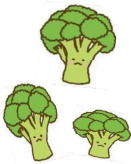


月			火			水			木			金		
1	わかめごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24 g	2	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 572 kcal たんぱく質 28 g	3	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26 g	4	うずまきパン ぎゅうにゅう	エネルギー 577 kcal たんぱく質 30 g	5	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23 g
ごじる			とうもろこし			ぶたにくと だいこんのにも			とうふチゲ			こむぎごなしでも		
うすあげ	5		スープ			ぶたにく	20		ぶたにく	20		トトロふゆやさいカレー	りんごピューレ	2
だいず	15		ベーコン	7		だいこん	50		はくさい	10		とりにく	さとう	0.1
いたこんにく	10		たまねぎ	40	チンゲンサイの	にんじん	15		はくさい	30		つちしょうが	しお	0.4
にんじん	10		クリームコーン	45	いためもの	にんじん	15		はくさいキムチ	10		にんにく	こしょう	0.03
れいとうとうふ	25		ホールコーン	5	やきぶた	5			れいとうとうふ	30		たまねぎ	ひまわりあぶら	0.5
えのきたけ	5		パセリ	0.5	にんじん	5			しろねぎ	10		にんじん	55	
あおねぎ	5		とりがらスープ	3	キャベツ	20			とりがらスープ	2.5		だいこん	15	キャベツのソテー
けずりぶし(さば・いわし)	2.5		しお	0.4	チンゲンサイ	20			とんこつスープ	3		れんこん	10	キャベツ
みそ	9		こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	0.7			しお	0.3		じゃがいも	20	にんじん
うすくちしょうゆ	0.1		さとう	0.1	しお	0.1			りょうりしゅ	1		じゃがいもペースト	30	こしょう
あげさといもの			ひまわりあぶら	0.3	こしょう	0.02			みりん	1		カレーこ	0.8	こいくちしょうゆ
そばろあんかけ			しろみざかなの			つちしょうが	0.5	だいこんばの				オニオンペースト	5	ひまわりあぶら
さといも	40		バジルふうみ			けずりぶし(さば・いわし)	2	いりに				ウスターソース	2	
でんぶん	4		ホキ	50		さとう	2	だいこんのは	10			のうこうソース	2	みかん
あげあぶら	2		しお	0.2		こいくちしょうゆ	5	こまつな	17			トマトケチャップ	2	みかん
とりミンチにく	10		こしょう	0.02		みりん	2.5	ちりめんじゃこ	2			チャツネ	4	1コ
あおねぎ	1		にんにく	0.1		りょうりしゅ	1	ごま	2			こいくちしょうゆ	1.5	
つちしょうが	0.3		バジルペースト	1.5				こいくちしょうゆ	1			とりがらスープ	5	
								みりん	0.2			あかワイン	1	



8	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22 g	9	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21 g	10	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 582 kcal たんぱく質 30 g	11	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 573 kcal たんぱく質 27 g	12	かやくごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 695 kcal たんぱく質 26 g
すきやき			ボルシチ			ぶたじる			サンラータン			しっぽうどん		
ぎゅうにく	25		ぎゅうにく	15	にんじん	5	ぶたにく	10	ぶたにく	10		とりにく	10	つきこんにやく
たまねぎ	35		たまねぎ	30	ブロッコリー	20	うすあげ	5	はくさい	20		かまぼこ	5	ひじき
れいとうとうふ	30		にんじん	10	さつまいも	10	にんじん	10	れいとうとうふ	15		にんじん	10	こめこ
えのきたけ	10		かぶ	30	うすくちしょうゆ	0.5	じゃがいも	20	もやし	10		だいこん	15	でんぶん
いとこんにやく	15		キャベツ	20	しお	0.1	たまねぎ	15	チンゲンサイ	5		うどん	50	さとう
はくさい	50		ピーツ	10	こしょう	0.02	ほうれんそう	5	たまご	25		ほうれんそう	5	こいくちしょうゆ
しろねぎ	15		とりがらスープ	2.5	オリーブあぶら	1	けずりぶし(さば・いわし)	2.5	こいくちしょうゆ	3		にぼし(いわし)	3	しお
さとう	2.5		トマトケチャップ	7	ごまドレッシング	1コ	みそ	9	こめず	1		うすくちしょうゆ	5	あげあぶら
こいくちしょうゆ	6		トマトホールかん	10					しお	0.5		りょうりしゅ	1	ぶどうめ
りょうりしゅ	1		ウスターソース	2	りんご				こしょう	0.02		しお	0.3	だいず
みりん	1		さとう	0.5	りんご	1/4コ			りょうりしゅ	1		しゅんぎくと		さとう
ひまわりあぶら	0.3		しお	0.3					トウバンジャン	0.15		さくらえびのけんちんあげ		こいくちしょうゆ
			こしょう	0.03					でんぶん	0.5		しらあえようとうふ	25	みりん
			あかワイン	2					ごまあぶら	0.5		さくらえび	5	
			ひまわりあぶら	0.3					とりがらスープ	2.5		ちくわ	5	
									とんこつスープ	3		にんじん	5	
												しゅんぎく	5	



15	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20 g	16	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	17	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23 g	18	オリーブパン ぎゅうにゅう	エネルギー 688 kcal たんぱく質 27 g	19	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25 g
だいきり			いんげんまめの			みそしる			ふゆやさいの			みそおでん		
マーボーだいこん			クリームスープ			たまねぎ	30	にんじんの	とうにゅうスパゲティ			ぶたにく	20	はくさいの
ぶたミンチにく	20		ベーコン	7	にくボール	40	うすあげ	5	きんぴら	15		にんじん	15	ボンずあえ
つちしょうが	0.5		しろいんげんまめペースト	20	たまねぎ	15	れいとうとうふ	30	ちくわ	30		ちくわ	10	はくさい
にんにく	10		たまねぎ	50	トマトケチャップ	5	わかめ	0.3	にんじん	10		だいこん	50	チンゲンサイ
にんじん	20		じゃがいも	30	ウスターソース	3	あおねぎ	5	つきこんにやく	25		いたこんにやく	15	えのきたけ
たまねぎ	40		パセリ	0.5	さとう	0.6	けずりぶし(さば・いわし)	2.5	ごま	1		さとう	0.45	けずりぶし(さば・いわし)
だいこん	90		ぎゅうにゅう	20	ひまわりあぶら	0.2	みそ	9	ひまわりあぶら	0.3		こいくちしょうゆ	0.6	うすくちしょうゆ
あおねぎ	5		なまクリーム	3	ラハノサラダ				さとう	0.8		ひとくちあつあげ	10	みりん
うきわりだいず	10		とりがらスープ	5	キャベツ	35			こいくちしょうゆ	1.6		うずらたまご	20	さとう
とりがらスープ	1.5		しお	0.4	にんじん	5	わかさぎの		りょうりしゅ	0.5		さとう	0.6	こめず
みそ	6.5		こしょう	0.03	しお	0.3	からあげ		うすくちしょうゆ	0.5		こいくちしょうゆ	1.5	ゆずかじゅう
さとう	0.2		ひまわりあぶら	0.3	こしょう	0.01	わかさぎ	30	しお	0.4		けずりぶし(さば・いわし)	0.5	
こいくちしょうゆ	2				こめず	0.9	しお	0.1	こしょう	0.03		みそ	7	のりのつくだに
しお	0.06				さとう	0.1	でんぶん	6	ひまわりあぶら	0.3		さとう	1	やきのり(つくだによう)
こしょう	0.03				オリーブあぶら	0.2	あげあぶら	3				こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ
トウバンジャン	0.15						さとう	1.5				けずりぶし(さば・いわし)	2	みりん
でんぶん	0.7						こいくちしょうゆ	3.8				りょうりしゅ	1	
ひまわりあぶら	0.5						こめず	2.3				さとう	1	



22	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23 g	23	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24 g	中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価		
はっぼうさい			ハッシュドポーク			エネルギー		
ぶたにく	15		ぶたにく	20	ハムポテト	たんぱく質	脂質	ナトリウム
つちしょうが	0.5		たまねぎ	60	ローズハム	608 kcal	16.4%	970mg (2.5)
かまぼこ	10		にんじん	15	たまねぎ	たんぱく質	26.8%	340mg
にんじん	15		マッシュルーム	3	じゃがいも	650 kcal	エネルギーの13~20%	88mg
たまねぎ	40		ひまわりあぶら	3	しお	たんぱく質	エネルギーの20~30%	350mg
たけのこ	15		ばいせんこむぎこ	6	こしょう	たんぱく質	食塩相当量として2.0g以下	50mg
はくさい	60		とりがらスープ	3	オリーブあぶら	たんぱく質		
ほししいたけ	0.5		トマトケチャップ	7		たんぱく質		
とりがらスープ	2.5		トマトピューレ	7	セレクトデザート	たんぱく質		
さとう	0.5		ウスターソース	5	いちごゼリー	たんぱく質		
こいくちしょうゆ	2	みかん	あかワイン	2	チョコクレープ	たんぱく質		
うすくちしょうゆ	2	みかん	さとう	0.5	スイーツポテト	たんぱく質		
しお	0.2		しお	0.4		たんぱく質		
こしょう	0.03		こしょう	0.03		たんぱく質		
でんぶん	2		ひまわりあぶら	0.3		たんぱく質		
ひまわりあぶら	0.5					たんぱく質		



毎年12月にセレクトデザートを提供しています。

今年は

いちごゼリー
チョコクレープ
スイーツポテト

の3つから1つ好きなものを選んでもらいます。

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(1日)	「かやくごはん」(12日)
こめ 80g	こめ 65g
たきこみわかめ 2.3g	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

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	608 kcal	16.4%	26.8%	970mg (2.5)	340mg	88mg
基準量	650 kcal	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%				97%	176%

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.1mg	2.8mg	237 μg RE	0.52mg	0.57mg	30mg	4.7g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	140%	119%	130%	143%	120%	104%

※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

今月使用する枚方産の農産物

チンゲン菜・ほうれん草・大根・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