

令和7年1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
---	---	---	---	---

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	16.5%	26.7%	943mg (2.4)	332mg	87mg
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%			95%	174%	

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.1mg	2.8mg	220 μg RE	0.48mg	0.57mg	23mg	5.0g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	140%	110%	120%	143%	92%	111%

※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

◆1月23日から29日は、学校給食週間です◆

学校給食は、明治時代、貧困児童を対象に行われたものが始まりです。
戦争で一時中断されましたが、戦後ユニセフからの物資で再開されました。
今年度は「給食の歴史を知ろう」をテーマに、歴代の給食を現代風にアレンジしました。
献立がどのように変わってきたのか振り返りながら食べてほしいと思います。

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(14日)

こめ 80g

たきこみわかめ 2.3g

8 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
697 kcal
たんぱく質
31 g

ぞうに		ぶりのてりやき	
とりにく	5	ぶり	19g
きんときになじん	5	しお	0.2
さといも	10	りょうりしゅ	0.5
だいこん	20	つちしょうが	0.5
しらたまだんご	30	さとう	3
ほうれんそう	5	こいくちしょうゆ	1.5
だしこんぶ	0.5	りょうりしゅ	4
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	みりん	3
みそ	5	でんぶん	0.3
しろみそ	8		

くろまめ

くろまめ

さとう

こいくちしょうゆ



9 しよくパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
577 kcal
たんぱく質
25 g

ポークビーンズ		キャベツの	
ぶたにく	20	いために	
しろいんげんまめ	20	ローズハム	5
たまねぎ	50	にんにく	0.1
になじん	10	キャベツ	40
じゃがいも	30	とりがらすूप	1
トマトホールかん	10	りょうりしゅ	1
とりがらすूप	2.5	こいくちしょうゆ	0.5
トマトケチャップ	7	しお	0.05
ウスターソース	2	こしょう	0.02
あかワイン	2	オリーブあぶら	0.1
さとう	0.5		
しお	0.3	りんご	
こしょう	0.03	りんご	1/4g
ひまわりあぶら	0.2		



10 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
582 kcal
たんぱく質
23 g

マーボーだいこん		ししやも	
ぶたミンチにく	20	ししやも	20g
つちしょうが	0.5		
にんにく	0.1	さつまいもチップス	
になじん	20	さつまいもチップス	10g
たまねぎ	40		
だいこん	90		
あおねぎ	5		
とりがらすूप	1.5		
みそ	6.5		
さとう	0.2		
こいくちしょうゆ	2		
しお	0.05		
こしょう	0.03		
トウバンジャン	0.15		
でんぶん	0.7		
ひまわりあぶら	0.5		

今月使用する枚方産の農産物

青ねぎ、里芋、大根、
白菜、金時人参
キャベツ、ほうれん草を
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

14 わかめごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
580 kcal
たんぱく質
23 g

あんかけうどん		ツナとになじんの	
とりにく	5	あまずあえ	
りょうりしゅ	1	になじん	15
うすあげ	5	ツナフレーク	12
になじん	5	ひじき	0.3
はくさい	20	さとう	1
えのきたけ	5	こめず	2
あおねぎ	5	こいくちしょうゆ	1
うどん	50	みりん	1
つちしょうが	0.3		
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	たづくり	
だしこんぶ	0.5	ごまめ(かたくちいわし)	5
しお	0.3	さとう	1
こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	2	みりん	1
みりん	1	りょうりしゅ	0.5
でんぶん	1.5	こめず	0.2



15 コッペパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
667 kcal
たんぱく質
22 g

ちゅうかスープ		れんこんの	
やきぶた	10	からあげ	
になじん	5	れんこん	35
たまねぎ	25	しお	0.2
ほししいたけ	0.5	こしょう	0.02
れいとうとうふ	20	でんぶん	8
あおねぎ	5	あげあぶら	7
とりがらすूप	2.5		
こいくちしょうゆ	3	あずきもち	
しお	0.4	しらたまだんご	30
こしょう	0.02	あずき(だいごん)	5
ごまあぶら	0.1	さとう	5
		しお	0.02

16 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
580 kcal
たんぱく質
20 g

にくじやが		にびたし	
ぎゅうにく	20	うすあげ	5
たまねぎ	55	はくさい	45
になじん	20	ほうれんそう	10
じゃがいも	60	になじん	5
つきこんにく	20	けずりぶし(さば・いわし)	0.5
さとう	3	みりん	1
こいくちしょうゆ	6	うすくちしょうゆ	2
りょうりしゅ	1	さとう	0.3
ひまわりあぶら	0.3		
		やさいふりかけ	
		やさいとざつこのふりかけ	10g

17 うずまきパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
630 kcal
たんぱく質
32 g

いんげんまめの		あかうおの	
クリームスープ		バーベキューソース	
ベーコン	10	あかうお	19g
しろいんげんまめペースト	20	りょうりしゅ	0.5
たまねぎ	50	にんにく	0.1
じゃがいも	30	さとう	1
パセリ	0.5	こいくちしょうゆ	3
ぎゅうにゅう	20	りんごピューレ	3
なまクリーム	3	レモンかじゅう	0.1
とりがらすूप	5		
しお	0.4	ラハノサラタ	
こしょう	0.03	キャベツ	35
ひまわりあぶら	0.3	になじん	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



20 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
681 kcal
たんぱく質
25 g

キャベツの		けんちんあげ	
とりだんごじる		しらあえようとうふ	25
とりだんご	25	ちくわ	5
になじん	10	ごぼう	5
キャベツ	20	になじん	5
えのきたけ	5	あおねぎ	3
あおねぎ	5	つきこんにく	5
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	ひじき	0.5
こいくちしょうゆ	2	こめこ	7
うすくちしょうゆ	2	でんぶん	3
しお	0.2	さとう	0.8
りょうりしゅ	0.5	こいくちしょうゆ	1
みりん	0.5	しお	0.1
		あげあぶら	11
		じゃこまめ	
		さくらえび	3
		だいず	15
		さとう	2
		こいくちしょうゆ	1

21 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
583 kcal
たんぱく質
23 g

すきやき		れんこんの	
ぎゅうにく	20	ごまずあえ	
たまねぎ	35	うすあげ	4
れいとうとうふ	20	れんこん	25
えのきたけ	5	になじん	5
いとこんにく	10	ほししいたけ	0.3
はくさい	40	ごま	1.5
しろねぎ	15	さとう	1
さとう	2.5	うすくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	6	みりん	1
りょうりしゅ	1	こめず	1.5
みりん	1	しお	0.1
ひまわりあぶら	0.3	ごまあぶら	0.2

ミニフィッシュ

ミニフィッシュ

22 チーズパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
601 kcal
たんぱく質
26 g

スープに		ツナコーン	
ぶたにく	5	ツナフレーク	15
ベーコン	5	たまねぎ	15
になじん	15	ホールコーン	10
たまねぎ	50	しお	0.1
じゃがいも	45	こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.5	うすくちしょうゆ	0.3
しお	0.4	ひまわりあぶら	0.2
こしょう	0.02		
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	チンゲンサイの	
		ソテー	
		キャベツ	20
		チンゲンサイ	15
		になじん	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

23 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
630 kcal
たんぱく質
25 g

わかめスープ		でんぶん	
やきぶた	5	あげあぶら	5
になじん	10	コチュジャン	3
たまねぎ	20	こいくちしょうゆ	2
れいとうとうふ	25	さとう	1
りよくとうはるさめ	2	こめず	1
わかめ	0.4		
あおねぎ	5	もやしのナムル	
とりがらすूप	2.5	ごだいずもやし	35
どんこつスープ	3	になじん	5
こいくちしょうゆ	3	こまつな	5
しお	0.3	ごま	1.5
こしょう	0.02	さとう	0.4
		こいくちしょうゆ	2
		しお	0.1
		ごまあぶら	0.4
ヤンニョムチキン			
とりにく	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		

27 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
581 kcal
たんぱく質
31 g

かきたまじる		やきざかな(さけ)	
になじん	10	さけ	19g
たまねぎ	25	りょうりしゅ	0.5
いとかまぼこ	10	こいくちしょうゆ	2
たまご	25	みりん	1
あおねぎ	5	りょうりしゅ	1
けずりぶし(さば・いわし)	3		
こいくちしょうゆ	1.8	いためたくあん	
うすくちしょうゆ	1.8	たくあん	7
しお	0.25	きりぼしだいこん	2
でんぶん	0.5	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

28 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
600 kcal
たんぱく質
23 g

ふゆやさいの		とりがらすूप	
チキンカレー		あかワイン	1
とりにく	25	さとう	0.1
つちしょうが	0.5	しお	0.4
にんにく	0.1	こしょう	0.03
たまねぎ	55	ひまわりあぶら	0.5
になじん	15		
だいこん	20	チンゲンサイの	
れんこん	10	いためもの	
じゃがいも	20	やきぶた	5
カレーこ	0.8	になじん	5
ひまわりあぶら	3.2	キャベツ	20
ばいせんこむぎこ	6	チンゲンサイ	20
オニオンペースト	5	こいくちしょうゆ	0.7
チャツネ	4	しお	0.1
トマトケチャップ	2	こしょう	0.02
ウスターソース	2	ひまわりあぶら	0.2
のうこうソース	2		
こいくちしょうゆ	1.5	ふくじんづけ	
りんごピューレ	2	ふくじんづけ	10

29 コッペパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
632 kcal
たんぱく質
30 g

はくさいのスープ		くじらにくの	
ベーコン	7	ノルウェーふう	
たまねぎ	20	くじらにく	45
になじん	8	つちしょうが	1
はくさい	40	こいくちしょうゆ	2
とりがらすूप	2.5	でんぶん	10
とんこつスープ	5	あげあぶら	5
しお	0.4	トマトケチャップ	7.5
こしょう	0.02	ウスターソース	4.5
うすくちしょうゆ	2	さとう	1.5
		コーンソテー	
		になじん	10
		ホールコーン	20
		チンゲンサイ	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



30 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
588 kcal
たんぱく質
25 g

みそおでん		はるさめとキャベツの	
ぶたにく	20	さつぱりあえ	
になじん	15	ささみフレーク	5
ちくわ	10	になじん	3
だいこん	50	キャベツ	20
いたこんにく	15	りよくとうはるさめ	4
さとう	0.45	しお	0.2
こいくちしょうゆ	0.6	こしょう	0.02
ひとくちあつあげ	10	さとう	0.3
うずらたまご	20	こいくちしょうゆ	0.5
さとう	0.6	レモンかじゅう	0.3
こいくちしょうゆ	1.5	オリーブあぶら	0.2
けずりぶし(さば・いわし)	0.5		
みそ	7	あじつけのり	
さとう	1	あじつけのり	10g
こいくちしょうゆ	1		
けずりぶし(さば・いわし)	2		

31 コッペパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
604 kcal
たんぱく質
27 g

サムゲタン
