

令和7年5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	625kcal	16.0%	27.4%	955mg(2.4g)	327mg	90mg
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%				93%	180%

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
	A	B1	B2	C			
摂取量	2.2mg	2.7mg	228µg RE	0.48mg	0.57mg	22mg	5.5g
基準量	3.0mg	2.0mg	200µg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	73%	135%	114%	120%	143%	88%	122%

*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

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(12日)

こめ 80g

たきこみわかめ 2.3g

「げんまいごはん」(15日)

こめ 65g

げんまい 10g

「かやくごはん」(27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

*5月2日(金)

端午の節句 《かしわもち》

5月5日は端午の節句です。子どもの成長を祝う行事で、給食ではかしわもちを提供します。

*5月9日(金)

大阪・関西万博に参加するイギリスの料理を2品、新献立として提供します!

《スコッチブロス》

スコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、押し麦を入れて煮込んだスープです。給食では、押し麦の代わりに玄米を入れます。

《イギリス風ポテトサラダ》

レモン果汁が味付けの特徴です。ノンエッグマヨネーズを混ぜて食べてください。

1

ごはん

ぎゅうにゅう

エネルギー 607 kcal

たんぱく質 25 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

キャベツとごまのやみつきサラダ

キャベツ

しおこんぶ

ごま

しお

こいくちしょうゆ

ごまあぶら

こくとうビーンズ

こくとうビーンズ

さとう

こくとうしょうゆ

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

2

ごはん

ぎゅうにゅう

エネルギー 647 kcal

たんぱく質 25 g

いそに

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

ひとくちごぼうてん

ひとくちあつあげ

ひじき

さとう

こいくちしょうゆ

けずりぶし(さば・いわし)

さとう

こいくちしょうゆ

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

かしわもち

[かしわもち

「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の入賞作品が登場します!

* 5月22日(木)
《タコライス風だけどイカス!トマトカレー》

* 小倉小学校の児童が考えてくれました

● 献立のアピールポイント ●

タコライス感が出るようにケチャップやウスターソースを入れました。

今月使用する枚方産の農産物

えんどう豆・玉ねぎを
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

12	わかめごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24 g	13	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 690 kcal たんぱく質 22 g	14	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 606 kcal たんぱく質 32 g	15	げんまいごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22 g	16	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 633 kcal たんぱく質 26 g															
そばろに ぶたミンチにく つちしょうが にんじん たまねぎ じゃがいも ひとくちごぼうてん けずりぶし(さば・いわし) さとう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら りょうりしゅ			こまつなの ごまいため やきぶた こまつな キャベツ にんじん ごま さとう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら ミニフィッシュ [ミニフィッシュ			みそしる たまねぎ うすあげ れいとう豆腐 わかめ あおねぎ にぼし(いわし) みそ			さくらえびと みつばのかきあげ さくらえび たまねぎ にんじん じゃがいも みつば こめ てんぷん しお あげあぶら ぶどうめ だいず さとう こいくちしょうゆ みりん			キャラットスープ ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも クリームコーン しろいんげんまめペースト ぎゅうにゅう なまクリーム パセリ とりがらスープ しお さとう こしょう ひまわりあぶら			あかうおの バーベキューソース 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 りんごビュレ レモンかじゅう ラハノサラダ 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			チキンカレー とりにく つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも えんどうめ 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 りんごビュレ あかワイン			さとう しお こしょう ひまわりあぶら 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 ふくじんづけ [ふくじんづけ			ジュリエヌ スープ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ とんこつスープ ひまわりあぶら			しろみぎかなの フライ メルルーサフライ あげあぶら ウスターソース トマトケチャップ さとう ささみににんじんの サラダ にんじん ささみフレーク むきえだめ 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		
だんごじる たまねぎ にんじん うすあげ しらたまだんご あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) みそ ぶたどん ぶたにく たまねぎ いとこんにやく あおねぎ さとう こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ ひまわりあぶら			もやしの ボンズふうみ やき チンゲンサイ にんじん けずりぶし(さば・いわし) うすくちしょうゆ みりん こめず ゆずかじゅう さとう			ホイコウロウ ぶたにく つちしょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ みそ こいくちしょうゆ りょうりしゅ チンメンジャン オイスターソース しお こしょう てんぷん ひまわりあぶら ごまあぶら			しゅうまい しゅうまい さとう こめず こいくちしょうゆ えだまめ [えだまめ だいず さとう こめず こいくちしょうゆ みりん しお			たまごとコーンの スープ とりにく にんじん たまねぎ クリームコーン クリームコーンかん ホールコーン たまご パセリ とりがらスープ しお こしょう こいくちしょうゆ			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 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 えんどうめ おこわ もちごめ えんどうめ しお りょうりしゅ			キャベツのスープ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ ひまわりあぶら タコライスふうだけど イカス!トマトカレー ぎゅうミンチにく つちしょうが たまねぎ トマトホールかん トマトケチャップ ウスターソース カレーこ			さとう しお こしょう ひまわりあぶら コロコロソテー にんじん ホールコーン えんどうめ オリーブあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ			はるさめスープ やきぶた にんじん たまねぎ もやし りよくとうはるさめ にら 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 ベトナムチキン (バインミーのぐ) とりにく にんにく つちしょうが しお こしょう			りょうりしゅ ひまわりあぶら こいくちしょうゆ ニョクナム みりん ズアチュア (バインミーのぐ) にんじん ツナフレーク きりぼしだいこん さとう こめず レモンかじゅう こいくちしょうゆ みりん しお こしょう		
かんとくに 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 うすらたまご 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 さんどめ けずりぶし(さば・いわし) さとう こいくちしょうゆ			にびたし うすあげ キャベツ たまねぎ けずりぶし(さば・いわし) みりん こいくちしょうゆ さとう ゆかりふりかけ [ゆかりふりかけ			たまねぎのおつゆ 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) けずりぶし(さば・いわし) うすくちしょうゆ しお あげさわらの みそあじ			みりん こいくちしょうゆ りょうりしゅ こうや豆腐の ぶくめに ひとくちこうや けずりぶし(さば・いわし) さとう うすくちしょうゆ みりん しお			いんげんまめの クリームスープ ベーコン しろ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			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 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			すましじる にんじん かまぼこ れいとう豆腐 わかめ ゆば 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 こいくちしょうゆ しお			かつおの ごまからめ かつお 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 こいくちしょうゆ りょうりしゅ みりん ごま たけのこのにもの たけのこ うすあげ けずりぶし(さば・いわし) さとう うすくちしょうゆ みりん			ミートスパゲティ ぎゅうミンチにく たまねぎ にんじん スパゲティ トマトホールかん トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう ひまわりあぶら			キャベツの いために ベーコン にんにく キャベツ とりがらスープ りょうりしゅ こいくちしょうゆ しお こしょう オリーブあぶら スライスチーズ [スライスチーズ		