

令和8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

今月使用する枚方産の農産物

青ねぎ・里芋・大根・白菜・
キャベツ・ほうれん草を
使用する予定です。

「季節の食材を使った、ごはんに合うおかず」をテーマに令和7年8月に実施した、
第7回 枚方市学校給食コンテスト入賞作品が登場します！

* 1月16日(金)
《SDGs大根葉っぱふりかけ》

山田東小学校の児童が考えてくれました。

● 児童の作品のアピールポイント ●
捨てられがちな大根の葉を使った、エコで
栄養満点なレシピです。

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	626kcal	15.9%	27.3%	970mg (2.5g)	334mg	86mg
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%	172%

	鉄	亜鉛	ビタミ				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.1mg	2.9mg	212 μg RE	0.45mg	0.58mg	19mg	4.4g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	145%	106%	113%	145%	76%	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

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(13日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

「げんまいごはん」(20日)
こめ 65g
げんまい 10g

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

13 わかめごはん
ぎゅうにゅう

あんかけうどん	れんこんの
とりにく 5	あまずあえ
りょうりしゅ 1	れんこん 20
かまぼこ 5	にんじん 5
にんじん 5	ほししいたけ 0.3
たまねぎ 30	うすあげ 5
えのきたけ 5	さとう 1
あおねぎ 5	うすくちしょうゆ 1.5
うどん 50	みりん 1
つちしょうが 0.3	こめず 1.5
けずりぶし(さば・いわし) 2.5	しお 0.1
だしこんぶ 0.5	ひまわりあぶら 0.2
しお 0.3	
こいくちしょうゆ 2	たづくり
うすくちしょうゆ 2	ごまめ(かたくちいわし) 5
みりん 1	さとう 1
てんぷん 1.5	こいくちしょうゆ 1
	みりん 1
	りょうりしゅ 0.5
	こめず 0.2

14 ごはん
ぎゅうにゅう

すきやき	にんじんシリシリ
ぎゅうにく 20	にんじん 25
たまねぎ 35	ツナフレーク 15
れいとうとうふ 20	うすくちしょうゆ 0.5
えのきたけ 5	りょうりしゅ 1
いとこんにやく 10	しお 0.1
はくさい 40	こしょう 0.01
しろねぎ 15	ひまわりあぶら 0.2
さとう 2.5	
こいくちしょうゆ 6	あずきもち
りょうりしゅ 1	もちようしらたまだんご 30
みりん 1	あずき(だいごん) 5
ひまわりあぶら 0.3	さとう 5
	しお 0.02

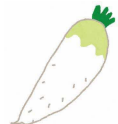


15 コッペパン
ぎゅうにゅう

たまごとコーンの	にくボール
スープ	
とりにく 5	たまねぎ 15
にんじん 10	トマトケチャップ 5
たまねぎ 30	ウスターソース 3
クリームコーン 15	さとう 0.6
クリームコーンかん 15	ひまわりあぶら 0.2
ホールコーン 5	
たまご 25	キャベツのソテー
パセリ 0.5	キャベツ 35
とりがらスープ 3.5	にんじん 3
しお 0.4	しお 0.2
こしょう 0.02	こしょう 0.01
こいくちしょうゆ 1.5	こいくちしょうゆ 0.3
	ひまわりあぶら 0.2

16 ごはん
ぎゅうにゅう

みそしる	あじこめこ
たまねぎ 30	げんまいフライ
うすあげ 5	あじこめこげんまいフライ 1.0
だいこん はつき 30	あげあぶら 8
あおねぎ 10	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5	SDGsだいこん
みそ 9	はっぱふりかけ
	だいこんのは 10
	にんじん 1.5
	ごぼう 3
	しろねぎ 3
	ちりめんじゃこ 2
	ごま 2
	こいくちしょうゆ 1
	みりん 0.2
	ごまあぶら 1



19 しょくパン
ぎゅうにゅう

ポークビーンズ	ほうれんそうの
ぶたにく 5	ソテー
ベーコン 10	にんじん 7
しろいんげんまめ 20	ホールコーン 20
たまねぎ 50	ほうれんそう 10
にんじん 10	オリーブあぶら 0.2
じゃがいも 30	しお 0.1
トマトホールかん 10	こしょう 0.02
とりがらスープ 2.5	こいくちしょうゆ 0.3
トマトケチャップ 7	
ウスターソース 2	スライスチーズ
あかワイン 2	スライスチーズ 1.0
さとう 0.5	
しお 0.3	
こしょう 0.03	
ひまわりあぶら 0.2	



20 げんまいごはん
ぎゅうにゅう

チキンカレー	しお 0.4
とりにく 25	こしょう 0.03
つちしょうが 0.5	ひまわりあぶら 0.5
にんにく 0.2	
たまねぎ 55	ラノハサラダ
にんじん 15	キャベツ 35
じゃがいも 50	にんじん 5
カレーこ 0.8	しお 0.3
ひまわりあぶら 3.2	こしょう 0.01
ばいせんこむぎこ 6	こめず 0.9
ウスターソース 2	さとう 0.1
のうこうソース 2	オリーブあぶら 0.2
トマトケチャップ 2	
こいくちしょうゆ 1.5	ふくじんづけ
とりがらスープ 5	ふくじんづけ 10
チャツネ 5	
オニオンペースト 5	さつまいもチップス
りんごピューレ 2	さつまいもチップス 1.0
あかワイン 1	
さとう 0.1	

12/15の代替品です

21 ごはん
ぎゅうにゅう

たまねぎのおつゆ	みりん 2
にんじん 10	こいくちしょうゆ 0.5
たまねぎ 40	りょうりしゅ 2
いとかまぼこ 10	
あおねぎ 5	きりぼしだいこんの
けずりぶし(さば・いわし) 2	にもの
こいくちしょうゆ 1.8	うすあげ 5
うすくちしょうゆ 1.8	きりぼしだいこん 3
しお 0.25	にんじん 5
	けずりぶし(さば・いわし) 1
あげさわらの	みりん 0.5
みそあじ	さとう 1
さわら 1.8	こいくちしょうゆ 1.5
つちしょうが 1	
こいくちしょうゆ 1	
てんぷん 10	
あげあぶら 5	
さとう 2.5	
しろみそ 2	
みそ 2	

22 コッペパン
ぎゅうにゅう

こめこの	ウインナーの
クリームスープ	トマトに
ベーコン 10	カットウインナー 30
にんじん 15	たまねぎ 15
たまねぎ 30	ホールコーン 5
はくさい 35	マッシュルーム 3
じゃがいも 20	トマトホールかん 3
ぎゅうにゅう 20	トマトケチャップ 5
なまクリーム 2	ウスターソース 3
とりがらスープ 3	さとう 1.5
しお 0.4	ひまわりあぶら 0.2
こしょう 0.03	
こめこ 4	りんご
ひまわりあぶら 0.3	りんご 1.0

23 ごはん
ぎゅうにゅう

せんべいじる	やきざかな(ほっけ)
とりにく 10	ほっけ 1.8
はくさい 20	
にんじん 10	ひじきのいために
なんぶせんべい 7	ひじき 1.8
ほししいたけ 0.5	にんじん 2
あおねぎ 5	うすあげ 3
けずりぶし(さば・いわし) 2	けずりぶし(さば・いわし) 0.3
こいくちしょうゆ 3	さとう 1
みりん 3	こいくちしょうゆ 1.5
しお 0.3	みりん 0.5
	ひまわりあぶら 0.2



26 コッペパン
ぎゅうにゅう

タイプーエン	にんにく 0.1
やきぶた 10	こいくちしょうゆ 2
にんじん 5	りょうりしゅ 0.5
たまねぎ 20	てんぷん 10
ほししいたけ 0.5	あげあぶら 5
もやし 15	さとう 2
ちくわ 5	こいくちしょうゆ 4
りょくとうはるさめ 5	こめず 3
あおねぎ 5	ノンエッグタルソース 1.0
とりがらスープ 2.5	
とんこつスープ 3	キャベツとごまの
りょうりしゅ 1	やみつきサラダ
みりん 1	キャベツ 35
こいくちしょうゆ 3.5	しおこんぶ 0.5
しお 0.3	ごま 1
こしょう 0.02	しお 0.1
	こいくちしょうゆ 0.1
	ごまあぶら 0.3
チキンなんばん	
とりにく 40	
つちしょうが 1	

27 ごはん
ぎゅうにゅう

みそおでん	もやしの
ぶたにく 20	いためもの
にんじん 15	ボンレスハム 5
ひとくちごぼうてん 20	もやし 40
だいこん 50	にんじん 5
いたこんにやく 15	さとう 0.3
さとう 0.05	こいくちしょうゆ 1.5
こいくちしょうゆ 0.6	しお 0.1
ひとくちあつあげ 10	こしょう 0.02
うずらたまご 20	ひまわりあぶら 0.2
さとう 0.6	
こいくちしょうゆ 1.5	ミニフィッシュ
けずりぶし(さば・いわし) 0.5	ミニフィッシュ 1.0
あかみそ 7	
さとう 1	
こいくちしょうゆ 1	
けずりぶし(さば・いわし) 2	



28 ごはん
ぎゅうにゅう

すましじる	こめこ 10
にんじん 10	てんぷん 3
かまぼこ 10	あおのりこ 0.1
れいとうとうふ 30	しお 0.1
わかめ 0.3	こしょう 0.02
ゆば 0.4	あげあぶら 10
えのきたけ 3	こぶくろソース 1.0
あおねぎ 5	
だしこんぶ 0.5	おおさかしろなの
けずりぶし(さば・いわし) 2	にびたし
うすくちしょうゆ 2	うすあげ 5
こいくちしょうゆ 1	おおさかしろな 15
しお 0.2	はくさい 25
	にんじん 5
おこのみあげ	みりん 1
さくらえび 5	うすくちしょうゆ 2
ちくわ 5	りょうりしゅ 0.5
キャベツ 25	さとう 0.3
べにしょうが 0.5	けずりぶし(さば・いわし) 0.5
あおねぎ 3	

29 こくとうパン
ぎゅうにゅう

おきなわそば	ツナとにんじんの
やきぶた 10	あまずあえ
かまぼこ 10	にんじん 15
にんじん 10	ツナフレーク 12
あおねぎ 5	ひじき 0.3
ちゅうかめん(ラーメン) 30	さとう 1
だしこんぶ 0.5	こめず 2
けずりぶし(さば・いわし) 2	こいくちしょうゆ 1
とんこつスープ 5	みりん 1
こいくちしょうゆ 4	
りょうりしゅ 1	パイナップルの
みりん 0.5	かんづめ
しお 0.2	パイナップルのかんづめ 40
こしょう 0.03	



30 ごはん
ぎゅうにゅう

ちゃんこ	ごぼうのきんぴら
とりだんご 25	ごぼう 15
うすあげ 5	にんじん 5
にんじん 10	つきこんにやく 10
はくさい 30	ちくわ 5
しいたけ 3	ごま 1
りょくとうはるさめ 2	さとう 0.8
れいとうとうふ 25	こいくちしょうゆ 1.6
みずな 5	みりん 1
つちしょうが 0.3	ごまあぶら 0.2
けずりぶし(さば・いわし) 2	
りょうりしゅ 1	なっとう
みりん 0.5	なっとう 1.0
こいくちしょうゆ 3	
しお 0.3	

