

令和8年1月

学校給食献立表

枚方市教育委員会
B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19日(月)
《SDGs大根葉っぱぶりかけ》

山田東小学校の児童が考へてくれました。

●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	ビタミン			食物繊維	
			A	B1	B2		
摂取量	2.1mg	2.9mg $\mu\text{g RE}$	212 $\mu\text{g RE}$	0.45mg	0.58mg	19mg	4.4g
基準量	3.0mg	2.0mg $\mu\text{g RE}$	200 $\mu\text{g RE}$	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」(14日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

「げんまいごはん」(21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「給食食材の产地について」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 コッペパン
ぎゅうにゅう

ふゆやさいの	ホールコーン	5
スープ	ごめこ	7
ベーコン	5	5
にんじん	10	0.15
たまねぎ	20	0.03
だいこん	30	10
はくさい	25	10
パセリ	0.5	チゲンサイの
とりがらスープ	3	ソテー
こいくちようゆ	1	キャベツ
うすくちようゆ	2	チゲンサイ
しお	0.2	にんじん
こしょう	0.02	しお
ひまわりあぶら	0.3	ひまわりあぶら
ようふうかきあげ		ひまわりあぶら
カットウインナー	10	
クリームコーンかん	7	
たまねぎ	15	
むきえだまめ	3	

14 わかめごはん
ぎゅうにゅう

あんかけうどん	れんこんの	あまずあえ
とりにく	5	れんこん
りょうりしゅ	1	れんこん
かまぼこ	5	れんこん
にんじん	5	ほししいたけ
たまねぎ	30	うすあげ
えのきたけ	5	さとう
あおねぎ	5	うすくちようゆ
うどん	50	みりん
つちようが	0.3	こめず
うすくちようゆ	2	けずりぶし(さば・いわし)
しお	0.2	チゲンサイ
こしょう	0.02	にんじん
ひまわりあぶら	0.3	しお
よふうかきあげ		ひまわりあぶら
カットウインナー	10	
クリームコーンかん	7	
たまねぎ	15	
むきえだまめ	3	

8 ごはん
ぎゅうにゅう

ぞうに	ぶりのてりやき	エネルギー
とりにく	5	ぶり
きんときにんじん	5	しお
さといも	10	りょうりしゅ
だいこん	20	つちようが
しらたまだんご	30	さとう
ほうれんそう	5	こいくちようゆ
だしこんぶ	0.5	りょうりしゅ
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	みりん
みそ	5	でんぶん
しろみそ	8	



9 ごはん
ぎゅうにゅう

はっぽうさい	あつあげの	エネルギー
ぶたにく	15	チリソース
つちようが	0.5	ひとくちあつあげ
かまぼこ	10	たまねぎ
にんじん	15	あおねぎ
たまねぎ	40	トマトケチャップ
たけのこ	15	さとう
はくさい	60	うすくちようゆ
ほししいたけ	0.5	トウバンジャン
とりがらスープ	2.5	ひまわりあぶら
さとう	0.5	
くろまめ	8	みかん
さとう	4	みかん
しお	0.2	
こしょう	0.03	
でんぶん	2	
ひまわりあぶら	0.5	

15 ごはん
ぎゅうにゅう

すきやき	にんじんシリシリ	エネルギー
ぎゅうにく	20	にんじん
たまねぎ	35	ツナフレーク
れいどうとうふ	20	うすくちようゆ
えのきたけ	5	りょうりしゅ
たまねぎ	10	しお
はくさい	40	こしょう
しろねぎ	15	ひまわりあぶら
さとう	2.5	
こいくちようゆ	6	あずきもち
りょうりしゅ	1	もちようしらたまだんご
みりん	1	あづき(だいなごん)
ひまわりあぶら	0.3	さとう
さとう	5	しお
こいくちようゆ	1.5	ひまわりあぶら
りょうりしゅ	0.1	
ひまわりあぶら	0.2	



16 コッペパン
ぎゅうにゅう

たまごとコーンの	にくボール	エネルギー
スープ	「にくボール	40
とりにく	5	たまねぎ
にんじん	10	トマトケチャップ
たまねぎ	30	ウスターソース
クリームコーン	15	さとう
クリームコーンかん	15	ひまわりあぶら
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
とりがらスープ	3.5	にんじん
しお	0.4	しお
こしょう	0.02	こしょう
ひまわりあぶら	0.2	こいくちようゆ
こいくちようゆ	1.5	ひまわりあぶら

22 ごはん
ぎゅうにゅう

たまねぎのおつゆ	みりん	エネルギー
にんじん	10	こいくちようゆ
たまねぎ	40	りょうりしゅ
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
じゃがいも	50	にんじん
トマトホールかん	10	うすあげ
ひまわりあぶら	3.2	きりぼしだいこん
にんじん	5	うすくちようゆ
カレーこ	0.8	にんじん
ひまわりあぶら	0.9	うすくちようゆ
ぱいせんこむぎこ	6	こめず
ウスターソース	2	さとう
のうこうソース	2	オリーブあぶら
トマトケチャップ	2	12/