

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%	95%	172%

	鉄	亜鉛	ビタミン				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

8	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 691 kcal たんぱく質 31 g
ぞうに	ぶりのてりやき	
とりにく	ぶり	18%
きんときになじん	しお	0.2
さといも	りょうりしゅ	0.5
だいこん	つちしょうが	0.5
しらたまだんご	さとう	3
ほうれんそう	こいくちしょうゆ	4
だしこんぶ	りょうりしゅ	1.5
けずりぶし(さば・いわし)	みりん	3
みそ	てんぷん	0.3
しろみそ	8	
	くろめめ	
	くろめめ	8
	さとう	4
	こいくちしょうゆ	0.7



9	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23 g
はっぱうさい	あつあげの	
ぶたにく	チリソース	
つちしょうが	ひとくちあつあげ	35
かまぼこ	たまねぎ	10
になじん	あおねぎ	2
たまねぎ	トマトケチャップ	10
たけのこ	さとう	0.7
はくさい	うすくちしょうゆ	1
ほししいたけ	トウバンジャン	0.05
とりがらスープ	ひまわりあぶら	0.3
さとう	0.5	
こいくちしょうゆ	みかん	2
うすくちしょうゆ	みかん	1.2
しお	0.2	
こしょう	0.03	
てんぷん	2	
ひまわりあぶら	0.5	

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	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 656 kcal たんぱく質 21 g
ふゆやさいの	ホールコーン	5
スープ	こめこ	7
ベーコン	でんぷん	5
になじん	しお	0.15
たまねぎ	こしょう	0.03
だいこん	あげあぶら	10
はくさい	25	
パセリ	チンゲンサイの	
とりがらスープ	ソテー	
こいくちしょうゆ	キャベツ	20
うすくちしょうゆ	チンゲンサイ	20
しお	になじん	5
こしょう	しお	0.15
ひまわりあぶら	こしょう	0.01
	こいくちしょうゆ	0.3
ようふうかきあげ	ひまわりあぶら	0.2
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	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23 g
あんかけうどん	れんこんの	
とりにく	あまずあえ	
りょうりしゅ	れんこん	20
かまぼこ	になじん	5
になじん	ほししいたけ	0.3
たまねぎ	うすあげ	5
えのきたけ	さとう	1
あおねぎ	うすくちしょうゆ	1.5
うどん	みりん	1
つちしょうが	こめず	1.5
けずりぶし(さば・いわし)	しお	0.1
だしこんぶ	ひまわりあぶら	0.2
しお	0.3	
こいくちしょうゆ	たづくり	
うすくちしょうゆ	ごまめ(かたくいわし)	5
みりん	さとう	1
でんぷん	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

15	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 655 kcal たんぱく質 23 g
すきやき	になじんシリシリ	
ぎゅうにく	になじん	25
たまねぎ	ツナフレーク	15
れいとうとうふ	うすくちしょうゆ	0.5
えのきたけ	りょうりしゅ	1
いとこんにやく	しお	0.1
40	こしょう	0.01
しろねぎ	ひまわりあぶら	0.2
さとう	2.5	
こいくちしょうゆ	6	
りょうりしゅ	1	
みりん	1	
ひまわりあぶら	0.3	
	あずきもち	
	もちようしらたまだんご	30
	あずき(だいなごん)	5
	さとう	5
	しお	0.02

16	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27 g
たまごとコーンの	にくボール	
スープ	にくボール	40
とりにく	たまねぎ	15
になじん	トマトケチャップ	5
たまねぎ	ウスターソース	3
クリームコーン	さとう	0.6
クリームコーンかん	ひまわりあぶら	0.2
ホールコーン	5	
たまご	25	
パセリ	キャベツのソテー	
とりがらスープ	キャベツ	35
しお	になじん	3
こしょう	しお	0.2
こいくちしょうゆ	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

19	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23 g
みそしる	あじこめこ	
たまねぎ	げんまいフライ	
うすあげ	あじこめこげんまいフライ	1.2
だいこん	はつき	30
あおねぎ	あげあぶら	8
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	
みそ	9	
	SDGsだいこん	
	はっぱふりかけ	
	だいこんのは	10
	になじん	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

20	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26 g
ポークビーンズ	ほうれんそうの	
ぶたにく	ソテー	
ベーコン	5	
しろいんげんまめ	になじん	7
たまねぎ	ホールコーン	20
になじん	ほうれんそう	10
じゃがいも	オリーブあぶら	0.2
トマトホールかん	しお	0.1
とりがらスープ	こしょう	0.02
トマトケチャップ	こいくちしょうゆ	0.3
ウスターソース	2	
あかワイン	2	
さとう	0.5	
しお	0.3	
こしょう	0.03	
ひまわりあぶら	0.2	

21	げんまいごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22 g
チキンカレー	しお	0.4
とりにく	こしょう	0.03
つちしょうが	ひまわりあぶら	0.5
になにく	0.2	
たまねぎ	ラハノサラタ	
になじん	キャベツ	35
じゃがいも	になじん	5
カレーこ	しお	0.3
ひまわりあぶら	こしょう	0.01
ばいせんこむぎこ	こめず	0.9
ウスターソース	さとう	0.1
のうこうソース	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	
とりがらスープ	ふくじんづけ	10
チャツネ	5	
オニオンペースト	5	
りんごピューレ	2	
あかワイン	1	
さとう	0.1	

22	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25 g
たまねぎのおつゆ	みりん	2
になじん	こいくちしょうゆ	0.5
たまねぎ	りょうりしゅ	2
いとかまぼこ	10	
あおねぎ	きりぼしだいこんの	
けずりぶし(さば・いわし)	にもの	
こいくちしょうゆ	1.8	
うすくちしょうゆ	うすあげ	5
しお	きりぼしだいこん	3
	なまクリーム	5
	けずりぶし(さば・いわし)	1
	みりん	0.5
	さとう	1
	こいくちしょうゆ	1.5

23	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24 g
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	
になじん	カットウインナー	30
たまねぎ	たまねぎ	15
はくさい	ホールコーン	5
じゃがいも	マッシュルーム	3
ぎゅうにゅう	トマトホールかん	3
なまクリーム	トマトケチャップ	5
とりがらスープ	ウスターソース	3
しお	さとう	1.5
こしょう	ひまわりあぶら	0.2
こめこ	4	
ひまわりあぶら	0.3	

12/16の代替品です

26	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 573 kcal たんぱく質 28 g
せんべいじる	やきざかな(ほっけ)	
とりにく	ほっけ	18%
はくさい	20	
になじん	10	
なんぶせんべい	7	
ほししいたけ	0.5	
あおねぎ	5	
けずりぶし(さば・いわし)	2	
こいくちしょうゆ	3	
みりん	3	
しお	0.3	

27	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28 g
タイピーエン	になにく	0.1
やきぶた	こいくちしょうゆ	2
になじん	りょうりしゅ	0.5
たまねぎ	でんぷん	10
ほししいたけ	あげあぶら	5
もやし	さとう	2
ちくわ	こいくちしょうゆ	4
りょくとうはるさめ	こめず	3
あおねぎ	5	
とりがらスープ	2.5	
とんこつスープ	3	
りょうりしゅ	1	
みりん	1	
こいくちしょうゆ	3.5	
しお	0.3	
こしょう	0.02	

28	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 599 kcal たんぱく質 28 g
みそおでん	もやしの	
ぶたにく	いためもの	
になじん	ボンレスハム	5
ひとくちごぼうてん	もやし	40
だいこん	になじん	5
いたこんにやく	さとう	0.3
さとう	こいくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	しお	0.1
ひとくちあつあげ	こしょう	0.02
うずらたまご	ひまわりあぶら	0.2
さとう	0.6	
こいくちしょうゆ	1.5	
けずりぶし(さば・いわし)	0.5	
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	

29	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21 g
すましじる	こめこ	10
になじん	でんぷん	3
かまぼこ	あおのりこ	0.1
れいとうとうふ	しお	0.1
わかめ	こしょう	0.02
ゆば	あげあぶら	10
えのきたけ	こぶくろソース	1.2
あおねぎ	5	
だしこんぶ	0.5	
けずりぶし(さば・いわし)	2	
うすくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	1	
しお	0.2	

30	こくとうパン ぎゅうにゅう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24 g
おきなわそば	ツナとになじんの	
やきぶた	あまずあえ	
かまぼこ	になじん	15
になじん	ツナフレーク	12
あおねぎ	ひじき	0.3
ちゅうかめん(ラーメン)	さとう	1
だしこんぶ	こめず	2
けずりぶし(さば・いわし)	こいくちしょうゆ	1
とんこつスープ	みりん	1
こいくちしょうゆ	4	
りょうりしゅ	1	
みりん	0.5	
しお	0.2	
こしょう	0.03	

