

令和8年2月

学 校 給 食 獻 立 表

枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月		火		水		木		金	
2	ごはん ぎゅうにゅう 25 g	3	ごはん ぎゅうにゅう 32 g	4	コッペパン ぎゅうにゅう	5	ごはん ぎゅうにゅう 24 g	6	コッペパン ぎゅうにゅう 24 g
ちゃんこ	ごぼうのきんぴら	かすじる	としこしのいわし	カレーうどん	ささみと	さわいふゆもへっちゃら!	はくさいの	はくさいと	れんこんの
とりだんご	ごぼう 15	とりにく	いわし 19g	ぎゅうにく	キャベツのソテー	ここもからだもあったま	いためもの	とりだんごのスープ	からあげ
うすあげ	ごぼう 5	にんじん 5	つちしようが 0.3	ぎゅうにく	ささみフレーク	わふうシチュー	ポンレスハム 5	れんこん 35	れんこん
にんじん	ごぼう 5	つきこんにゃく 10	さとう 1.5	ぎゅうにく	キャベツ	ぶり 20	にんじん 5	しお 40	しお 0.2
はくさい	ごぼう 5	ちくわ 5	こいくちしようゆ 2.5	ぎゅうにく	にんじん	りょうりしゅ 0.5	はくさい 45	たけのこ 10	こしょよ 0.02
しいたけ	ごぼう 1	ごま 1	りょうりしゅ 1	ぎゅうにく	しお	たまねぎ 30	こまつな 10	にんじん 10	でんぶん 8
りょくどうはるさめ	さとう 0.8	かまぼこ(おに) 7	みりん 2	あおねぎ 5	こしよう 0.02	にんじん 15	しお 0.2	ほししいたけ 0.3	あげあぶら 7
れいとうとうふ	ごぼう 1.6	だいこん 15	てんぷん 0.2	だしこんぶ 0.5	こいくちしようゆ 0.7	じやがいも 20	こしよう 0.02	あおねぎ 5	あねぎ 5
みずな	みりん 1	ほうれんそう 10	みそ 9	カレーこ 0.5	りょうりしゅ 0.5	ブロッコリー 15	こいくちしようゆ 1	とりがらスープ 3	とうみようの
つちしようが	ごまあぶら 0.2	みそかす 5	のりのつくだに	ひまわりあぶら 0.2	ひまわりあぶら 0.2	どうにゅう 35	ひまわりあぶら 0.2	とんこつスープ 2	いためもの
けずりぶし(さば・いわし)	ごまあぶら 0.2	さけかす 5	やきのり(つくだに) 1.5	こいくちしようゆ 4	けずりぶし(さば・いわし) 2.5	こめこ 3	ばんかん 2.5	こいくちしようゆ 3	やきぶた 5
りょうりしゅ	なっとう 1	けずりぶし(さば・いわし) 2	こいくちしようゆ 1.7	うすくちしようゆ 2	ミニぶどうゼリー	けずりぶし(さば・いわし) 1	ばんかん 1	にんじん 5	にんじん 5
みりん	なっとう 1	うすくちしようゆ 0.1	みりん 2	さとう 0.3	ミニぶどうゼリー 1コ	みそ 3	しお 0.2	とうみよう 15	とうみよう 15
こいくちしようゆ	なっとう 1	りょうりしゅ 1	さとう 1	みりん 2	しお 0.5	しお 0.5	こしよう 0.02	もやし 25	もやし 25
しお	なっとう 1	さとう 1	さとう 1	しお 0.2	でんぶん 2	こしよう 0.03	ひまわりあぶら 0.3	こいくちしようゆ 1.2	こいくちしようゆ 1.2
			いりだいす					しお 0.1	しお 0.1
			[いりだいす]					こしよう 0.02	こしよう 0.02
								ひまわりあぶら 0.2	ひまわりあぶら 0.2

16	しょくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 629 kcal たんぱくしつ 34 g	17	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 583 kcal たんぱくしつ 26 g	18	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 597 kcal たんぱくしつ 31 g	19	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 630 kcal たんぱくしつ 25 g	20	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 629 kcal たんぱくしつ 32 g
ミネストローネ	あかうおの		みそおでん	じゃこいり きんびら		キャロットスープ	しろみざかなの バジルふうみ		わかめスープ	でんぶん	10	けんちんじる	さばのしおやき	
ペーコン	5	バーベキューソース	ぶたにく	20	にんじん	25	ホギ	50	やきぶた	5	5	にんじん	しおさば	19g
カットウインナー	5	あかうお	にんじん	15	ちりめんじやこ	3	たまねぎ	30	しお	10	10	ごぼう	5	
にんじん	10	りょうりしゅ	ちくわ	10	ごぼう	20	じゃがいも	25	こしょよ	20	20	さといも	10	
たまねぎ	30	にんにく	だいこん	50	にんじん	5	クリームコーン	10	ににく	0.3	20	じやこまめ	5	
じやがいも	20	さとう	いたこんにやく	15	ごま	1.5	しろいんげんまめペースト	10	バジルペースト	0.02	25	さとう	5	
ホールコーン	10	こいくちしようゆ	さとう	0.45	さとう	0.8	ぎゅうにゅう	15	うすくちしようゆ	0.1	25	うすあげ	5	
キャベツ	10	りんごピューレ	こいくちしようゆ	0.6	こいくちしようゆ	1.6	なまクリーム	2	オリーブあぶら	0.1	25	さくらえび	3	
パセリ	0.5	レモンかじゅう	ひとくちあつあげ	10	みりん	1	パセリ	0.5			2	いたこんにやく	5	
とりがらスープ	3		うずらたまご	20	りょうりしゅ	0.5	とりがらスープ	6	ハムと	0.4	20	だいす	15	
どんこつスープ	2.5	スライスチーズ	さとう	0.6	ごまあぶら	0.2	しお	0.5	キャベツのソテー	0.4	20	さとう	2	
トマトホールかん	35	[スライスチーズ	こいくちしようゆ	1.5			さとう	0.1	ロースハム	5	35	あおねぎ	5	
トマトピューレ	5		けずりぶし(さば・いわし)	0.5	ゆかりふりかけ	1コ	こしよう	0.03	キャベツ	35	35	もやしのナムル	5	
さとう	0.3		みそ	7	[ゆかりふりかけ	1コ	ひまわりあぶら	0.3	にんじん	3	35	こだいすもやし	5	
うすくちしようゆ	0.5		さとう	1					しお	5	35	どんこつスープ	3	
しお	0.4		こいくちしようゆ	1					ごま	5	35	こいくちしようゆ	5	
こしよう	0.02		けずりぶし(さば・いわし)	2					こしよう	0.3	35	けずりぶし(さば・いわし)	2.5	
あかワイン	2								さとう	0.02	35	こいくちしようゆ	2	
ひまわりあぶら	0.3								ごまあぶら	0.1	35	うすくちしようゆ	2	
												しお	0.2	
												ひまわりあぶら	0.3	

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(13日)

こめ 80g

会員使用する枚方産の農産物

人参・青ねぎを使用する予定です。

24	コツペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 611 kcal たんぱくしつ 26 g
<u>やさいいため</u>	<u>しゅうまい</u>	
ぶたにく	15	しゅうまい
つちしょうが	0.5	さとう
たまねぎ	40	こめず
ほししいたけ	0.5	こいくちしようゆ
たけのこ	10	
にんじん	15	フルーツポンチ
キャベツ	55	りんごのかんづめ
ピーフン	7	さんしょくゼリー
とりがらスープ	2	
さとう	0.5	
こいくちしようゆ	3.5	
しお	0.3	
こしよう	0.03	
りょうりしゅ	1	
ひまわりあぶら	0.5	

25	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 669 kcal たんぱくしつ 23 g
<u>ふゆやさいの</u>	<u>カレー</u>	
ぎゅうにく	25	とりがらスープ
つちしょうが	0.5	あかワイン
にんにく	0.1	さとう
たまねぎ	55	しお
にんじん	15	こしよう
だいこん	20	ひまわりあぶら
れんこん	10	ごぼう
じゃがいも	20	ごぼうソテー
カレーこ	0.8	にんじん
ひまわりあぶら	3.2	ツナフレーク
ばいせんこむぎこ	6	ごま
オニオンペースト	5	さとう
チャツネ	4	こいくちしようゆ
トマトケチャップ	2	しお
ウスターーソース	2	こしよう
のうこうソース	2	ひまわりあぶら
こいくちしようゆ	1.5	ふくじんづけ
りんごピューレ	2	ふくじんづけ

26	コツペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 666 kcal たんぱくしつ 31 g
<u>スープに</u>	<u>くじらにくの</u>	
カットไวน์ナー	5	ノルウェーふう
ベーコン	5	くじらにく
にんじん	15	つちしょうが
たまねぎ	50	こいくちしようゆ
じゃがいも	45	でんぶん
ホールコーン	10	あげあぶら
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	トマトケチャップ
こいくちしようゆ	1.5	ウスターーソース
しお	0.45	さとう
こしよう	0.02	
		<u>チンゲンサイの</u>
		<u>ソテー</u>
<u>キャベツ</u>	20	
チンゲンサイ	20	
にんじん	5	
しお	0.15	
こしよう	0.01	
こいくちしようゆ	0.3	
ひまわりあぶら	0.2	

[View Details](#)

* 2月5日(木)

《寒い冬もへっちゃら!?心も体もあったまる和風シテ

さだ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●

中学生（3年生）の一日一食摂取量の平均実食量						
	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	619kcal	17.8%	27.3%	996mg (2.5g)	329mg	92mg
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	95%				94%	184%

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.3mg	2.8mg	239 μg RE	0.51mg	0.62mg	24mg	4.7g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	77%	140%	120%	128%	155%	96%	104%

*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

今月の新献立

*2月 9日(月) あんかけ豆腐

*2月12日(木) 目菜の塩こうじ炒め