



令和5年

4月

# 枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会  
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
<p><b>★</b> 星マークの日は アレルギー対応食があります。</p> <p>ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。</p> <p>※申込には、申請書と学校生活管理指導表の提出が必要です。</p>	<p>11 ①ビーフカレー(米粉)</p> <p>②ツナひじきサラダ ③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 778kcal ○たんぱく質 27.4g ○脂質 20.5%</p>	<p>12 ①たけのこの岩石揚げ</p> <p>②春雨の炒め物 ③じゃがいものそばろ煮 ④すまし汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 25.6g ○脂質 25.6%</p>	<p>13 ①豚丼</p> <p>②豆苗の炒め物 ③豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 38.0g ○脂質 26.4%</p>	<p>14 ①白身魚の野菜あんかけ</p> <p>②クレープイリチ ③アスパラのごま和え ④みたらし団子 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 866kcal ○たんぱく質 31.8g ○脂質 21.5%</p>
	<p>17 ①ハンバーグ(トマトソース)</p> <p>②きのこソテー ③チンゲン菜のソテー ④コンスープ ■食パン ■牛乳</p> <p>○エネルギー 841kcal ○たんぱく質 37.6g ○脂質 31.6%</p>	<p>18 ①わかさぎの南蛮漬け</p> <p>②甘夏みかん ③マーボー豆腐 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 858kcal ○たんぱく質 37.1g ○脂質 28.1%</p>	<p>19 ①卵焼き</p> <p>②五目豆 ③人参シリシリ ④ちゃんこ ⑤ゆかりふりかけ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 36.0g ○脂質 27.7%</p>	<p>20 ①揚げ鱈のみそ味</p> <p>②きょうご ③小松菜の炒め物 ④若竹汁 ⑤桜餅 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 32.7g ○脂質 23.0%</p>
<p>24 ①いわしの梅煮</p> <p>②煮びたし ③ツナとじゃが芋の炒め物 ④かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 776kcal ○たんぱく質 34.7g ○脂質 24.9%</p>	<p>25 ①鶏肉のレモン漬け</p> <p>②もやしの炒め物 ③小松菜のごま炒め ④団子汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 814kcal ○たんぱく質 33.2g ○脂質 24.7%</p>	<p>26 ①焼き魚(ほっけ)</p> <p>②ひじきの炒め煮 ③チンゲン菜とビーフン の炒め物 ④関東煮 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 803kcal ○たんぱく質 40.7g ○脂質 25.3%</p>	<p>27 ①ピビンパ</p> <p>②えびしゅうまい ③春キャベツのサラダ ④ミニゼリー(ぶどう・もも) ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 835kcal ○たんぱく質 32.6g ○脂質 28.7%</p>	<p>28 ①白身魚のフライ</p> <p>②アスパラソテー ③エリンギのソテー ④いんげん豆の豆乳スープ ■アップルパン ■牛乳</p> <p>○エネルギー 841kcal ○たんぱく質 34.9g ○脂質 26.6%</p>

## <アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かにを使用していません。

<p>17 ①ハンバーグ(トマトソース)</p> <p>②きのこソテー ③チンゲン菜のソテー ④コンスープ(豆乳) ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 33.3g ○脂質 24.9%</p>	<p>19 ①ポークウインナー</p> <p>②五目豆 ③人参シリシリ ④ちゃんこ ⑤ゆかりふりかけ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 818kcal ○たんぱく質 33.3g ○脂質 32.2%</p>	<p>21 ①バジルチキン</p> <p>②米粉マカロニ ③チゲン菜のオスターソース炒め ④ポークチャー(米粉) ■ご飯 ■飲むヨーグルト</p> <p>○エネルギー 806kcal ○たんぱく質 35.3g ○脂質 12.2%</p>	<p>24 ①いわしの梅煮</p> <p>②煮びたし ③ツナとじゃが芋の炒め物 ④玉ねぎと春雨のおつゆ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 756kcal ○たんぱく質 32.9g ○脂質 23.1%</p>	<p>27 ①ピビンパ</p> <p>②おさかなナゲット ③春キャベツのサラダ ④ミニゼリー(ぶどう・もも) ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 863kcal ○たんぱく質 31.3g ○脂質 32.0%</p>
--	---	--	--	---

<p>28 ①白身魚のカリカリフライ</p> <p>②アスパラソテー ③エリンギのソテー ④いんげん豆の豆乳スープ ■わかめご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 767kcal ○たんぱく質 29.6g ○脂質 22.2%</p>
---

## 中学校給食の予約注文の方法

予約注文

+

事前入金

1ヵ月単位での注文

※特定の曜日や日の予約注文はできません。

コンビニ又はクレジット

残高不足の場合は、予約がキャンセルになります。

## 4月分の予約について

★インターネット予約：3月1日(水)～3月20日(月)

★マークシート予約(学校へ提出)：3月1日(水)～3月15日(水)

※新1年生のマークシートは、3月15日(水)までに小学校に提出

※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。残高を確認の上、入金をお願いします。

入金の期限は、3月20日(月)です。

予約注文は  
こちらから！



利用案内は  
こちらから！



## 就学援助費を申請される皆様

令和5年度の就学援助費の支給が決定されるまでは、**事前入金が必要です。**  
支給が決定されましたら、注文された分の給食費を返金いたします。

## 春を感じる献立！

入学・進級おめでとうございます。

4月の給食では、春を感じる料理や旬の食材を取り入れました。

**20日：きょうご**…春が旬の山ぶきを煮込んだ料理です。きれいな茶色を「きょう」ということから名付けられました。

**若竹汁**…通年食べることができるたけのこのですが、旬は3月から5月です。

柔らかく香りの良いたけのこが入ったすまし汁を提供します。

**桜餅**…春にちなんだ和菓子で、塩漬けた桜の葉が使われています。

関西風の桜餅は、「道明寺粉(どうみょうじこ)」で作られています。



## ★中学校給食の栄養価について

文部科学省が定める基準をもとに献立を作成しています。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(μg RE)
830	13~20	20~30	450	4	3
ビタミンA(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維総量(g)	食塩相当量(g)
300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

中学生に一日に必要とされる量の33%、その中でも、普段の食事でも摂りにくいビタミン類や食物繊維等は40%、カルシウムは50%が基準となっています。

# 令和5年4月 使用食材一覧・アレルギー情報

## ★4月のおすすめ献立

### 12日:たけのこの岩石揚げ

新メニューです。福井県の郷土料理で、たけのこの産地になっている宮崎村から生まれました。たけのこの歯ごたえと、わかめの香りを楽しみましょう。

### 25日:鶏肉のレモン漬け

兵庫県赤穂市の学校給食の人気メニューです。鶏肉のから揚げに甘酸っぱいたれを絡めて作ります。



- ◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。(しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません。)
  - ◆揚げ油はなたね油を使用しています。
  - ◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
  - ◆18日の「わかさぎ」には、魚卵が入っていることがあります。
- 加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。  
(ホームページからダウンロード可)。



諸事情により、使用食材の数量を変更する場合があります。

11日(火) ご飯・牛乳	12日(水) ご飯・牛乳	13日(木) ご飯・牛乳	14日(金) ご飯・牛乳
①ビーフカレー(米粉):牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、ひまわり油 ②ツナひじきサラダ:ツナフレーク、キャベツ、人参、ホールコーン、ひじき、塩、こしょう、こいくち醤油、さとう、ひまわり油 ③フルーツポンチ:みかん缶、パイナップル缶、三色ゼリー	①たけのこの岩石揚げ:しらす、人参、玉葱、たけのこ、わかめ、澱粉、米粉、塩、揚げ油 ②春雨の炒め物:焼豚、人参、緑豆春雨、小松菜、塩、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ③じゃがいものおぼろ煮:鶏ミンチ肉、土生姜、人参、玉葱、じゃがいも、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ④すまし汁:かまぼこ(桜)、人参、冷凍豆腐、湯葉、青葱、うすくち醤油、こいくち醤油、塩、削り節、出し昆布	①豚丼:豚肉かた、コース、玉葱、つきこんにやく、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ②豆苗の炒め物:ロースム、ちくわ、豆苗、緑豆やし、人参、こいくち醤油、塩、こしょう ③豆乳みそ汁:うす揚げ、玉葱、じゃがいも、えのきたけ、青葱、大豆、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節	①白身魚の野菜あんかけ:ホキ、土生姜、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚げ油、人参、玉葱、小松菜、こいくち醤油、さとう、みりん、澱粉、削り節 ②クレープイチ:焼豚、人参、たけのこ、細切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ③アスラのごま和え:糸かまぼこ、グリーンアスパラガス、人参、キャベツ、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節 ④みたらし団子:白玉団子、さとう、こいくち醤油、みりん、澱粉
▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ③りんご	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③鶏肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①さば ②豚肉 ③さば、ごま
17日(月) 食パン・牛乳	18日(火) ご飯・牛乳	19日(水) ご飯・牛乳	20日(木) ご飯・牛乳
①ハンバーグ(トマトソース):チキンハンバーグ、玉葱、マッシュルーム、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、ひまわり油 ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③チンゲン菜のソテー:ボンレスム、チンゲンサイ、キャベツ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④コンソープ:ベーコン、玉葱、グリーンコーン、ホールコーン、牛乳、生クリーム、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①わかさぎの南蛮漬け:わかさぎ、澱粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ②甘夏みかん:甘夏みかん ③マーボー豆腐:豚ミンチ肉、冷凍豆腐、土生姜、にんにく、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みそ、豆板醤、とりからスープ、ひまわり油、澱粉	①卵焼き:卵、青葱、うすくち醤油、さとう、塩、とりからスープ、豆乳 ②五目豆:大豆、人参、板こんにやく、角切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん ③人参シジリ:ツナフレーク、玉葱、切干大根、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ④ちゃんこ:鶏団子、人参、キャベツ、干椎茸、一口厚揚げ、青葱、緑豆春雨、土生姜、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、削り節 ⑤ゆかり、ゆかり、ゆかり、ゆかり	①揚げ物のみそ味:さわら、土生姜、こいくち醤油、澱粉、揚げ油、さとう、白みそ、みそ、みりん、こいくち醤油、料理酒 ②きゃらぶき:やまぶき、さとう、みりん、こいくち醤油、料理酒、削り節 ③小松菜の炒め物:小松菜、緑豆やし、ちくわ、人参、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ④若竹汁:たけのこ、かまぼこ、冷凍豆腐、わかめ、三葉、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ⑤桜餅:桜餅
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉 ■食パン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ③鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①卵、鶏肉、大豆 ②大豆 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①大豆 ②さば ④さば、大豆
24日(月) ご飯・牛乳	25日(火) ご飯・牛乳	26日(水) ご飯・牛乳	27日(木) ご飯・牛乳
①いわしの梅煮:いわし梅煮 ②煮びたし:さつまあげ、キャベツ、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ③ツナとじゃが芋の炒め物:ツナフレーク、人参、じゃがいも、チンゲンサイ、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④かきたま汁:糸かまぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、澱粉、削り節	①鶏肉のレモン漬け:鶏肉もも、塩、こしょう、料理酒、澱粉、揚げ油、さとう、こいくち醤油、レモン果汁 ②もやしの炒め物:緑豆やし、人参、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③小松菜のごま炒め:ロースム、小松菜、切干大根、人参、こま、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ④団子汁:白玉団子、うす揚げ、玉葱、人参、青葱、みそ、削り節	①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②ひじきの炒め煮:ちくわ、ひじき、人参、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③チンゲン菜とピーマンの炒め物:ベーコン、人参、玉葱、チンゲンサイ、ピーマン、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④関東煮:豚肉、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃがいも、板こんにやく、さとう、こいくち醤油、削り節	①ピピッと:牛肉、人参、小大豆やし、小松菜、切干大根、青葱、にんにく、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油、ごま油 ②えびしゅうまい:えびしゅうまい、さとう、米酢、こいくち醤油 ③春キャベツのサラダ:ボンレスム、春キャベツ、人参、むき枝豆、ホールコーン、玉ねぎドレッシング ④ミニゼリー(ぶどう・もも):ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー
▼アレルギー情報▼ ②さば ④卵、さば	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉、ごま ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ②さば ③豚肉 ④さば、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆、ごま ②えび、小麦、豚肉 ③豚肉、大豆 ④もも
28日(金) アップルパン・牛乳	①白身魚のフライ:メルルーサフライ、揚げ油 ②アスパラソテー:グリーンアスパラガス、人参、玉葱、塩、こしょう、オリーブ油 ③エリンギのソテー:焼豚、たけのこ、エリンギ、チンゲンサイ、塩、こしょう、こいくち醤油、オニオンソース、ひまわり油 ④いんげん豆の豆乳スープ:ベーコン、人参、玉葱、じゃがいも、白いんげん豆、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ ■わかめご飯:米、わかめご飯の具	▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆	

## <アレルギー対応献立>

17日(月) ご飯・牛乳	19日(水) ご飯・牛乳	21日(金) ご飯・飲むヨーグルト	24日(月) ご飯・牛乳	27日(木) ご飯・牛乳
①ハンバーグ(トマトソース):チキンハンバーグ、玉葱、マッシュルーム、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、ひまわり油 ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③チンゲン菜のソテー:ボンレスム、チンゲンサイ、キャベツ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④コンソープ(豆乳):ベーコン、玉葱、グリーンコーン、ホールコーン、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①ポークウインナー:ポークウインナー ②五目豆:大豆、人参、板こんにやく、角切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん ③人参シジリ:ツナフレーク、玉葱、切干大根、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ④ちゃんこ:鶏団子、人参、キャベツ、干椎茸、一口厚揚げ、青葱、緑豆春雨、土生姜、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、削り節 ⑤ゆかり、ゆかり、ゆかり、ゆかり	①バジルチキン:鶏肉もも、塩、こしょう、にんにく、バジルペースト ②米粉マカロニソテー:米粉マカロニ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、とりからスープ、オリーブ油 ③チンゲン菜のオニオンソース炒め:ロースム、キャベツ、チンゲンサイ、人参、ホールコーン、オニオンソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④ポークンチュー(米粉):豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、さとう、塩、こしょう、オニオンペースト、とりからスープ、ひまわり油、米粉	①いわしの梅煮:いわし梅煮 ②煮びたし:さつまあげ、キャベツ、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ③ツナとじゃが芋の炒め物:ツナフレーク、人参、じゃがいも、チンゲンサイ、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④玉ねぎ春雨のおかつ:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、緑豆春雨、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節	①ピピッと:牛肉、人参、小大豆やし、小松菜、切干大根、青葱、にんにく、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油、ごま油 ②おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ③春キャベツのサラダ:ボンレスム、春キャベツ、人参、むき枝豆、ホールコーン、玉ねぎドレッシング ④ミニゼリー(ぶどう・もも):ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②大豆 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ②さば ④さば	▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆、ごま ③豚肉、大豆 ④もも

## 作ってみよう!

### アスパラのごま和え



アスパラは春が旬だよ!

#### 【材料(4人分)】

- ・糸かまぼこ(かにカマ) 40g
- ・アスパラガス 3本
- ・人参 40g
- ・キャベツ 120g
- ・すりごま 12g
- ★こいくち醤油 小さじ2
- ・さとう 大さじ1強
- ・顆粒だしの素 少々

#### 【作り方】

- ① アスパラガスは斜め切り、人参は千切り、キャベツは2cmの短冊切り、かまぼこはほぐす。
- ② 野菜をさっとゆでて水をしっかり切る。
- ③ ★の調味料とほぐしたかまぼこを加えて和えたら完成!

※給食の量をもとに記載していますので、家庭で調理するときは調整してください。

## 枚方市の中学校給食

枚方市の中学校給食は、温かい料理(赤色のランチボックス・マグカップ)は温かく、冷たい料理(白色のランチボックス)は冷たいまま届けています。



温かい料理と汁物

冷たい料理と汁物

温かい料理と冷たい料理

旬の食材を多く使用し、伝統的な行事食や郷土料理、世界の料理を取り入れています。

また、週に1回はデザートがつく献立を入れるなど、給食が楽しくなる工夫もしています。成長期に必要な栄養素が十分摂れるよう、好き嫌いせず、しっかり食べましょう!

