



令和7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 |
|--|--|---|---|--|
| | | 9 | 10 | 11 |
| | ★ 星マークの日は アレルギー対応食があります。 ランチボックスの色を変え、 食札を貼って提供します。 ※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。 | ①ビーフカレー(米粉) ②ツナひじきサラダ ③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 794kcal ○たんぱく質 26.9g ○脂質 20.4% | ①しらすのかき揚げ ②エリンギの炒め物 ③じゃがいものマヨネーズ炒め ④若竹汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 815kcal ○たんぱく質 26.4g ○脂質 29.2% | ①豚肉の生姜焼き ②ポイル野菜 ③キャベツの塩昆布炒め ④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 810kcal ○たんぱく質 37.2g ○脂質 26.8% |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ①ホキのレモン漬け ②人参シリシリ ③小松菜の炒め物 ④関東煮 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 856kcal ○たんぱく質 41.8g ○脂質 25.8% | ①ハンバーグ ②マカロニソテー ③カラフルソテー ④春キャベツのスープ ■コッペパン ■牛乳  ○エネルギー 842kcal ○たんぱく質 39.6g ○脂質 29.4% | ①アジフライ(米粉) ②きょうりょう菜 ③チンゲン菜の炒め物 ④団子汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 812kcal ○たんぱく質 28.2g ○脂質 26.9% | ①えびしゅうまい ②キムチピビンパ ③若布スープ ■ご飯 ■飲むヨーグルト  ○エネルギー 791kcal ○たんぱく質 32.7g ○脂質 18.0% | ①鮭ときのこの揚げびたし ②木の芽あえ ③かきたま汁 ④桜餅 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 853kcal ○たんぱく質 39.1g ○脂質 22.7% |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ①赤魚のトマトソース ②粉ふき芋 ③キャベツとウィンナーのカレーソテー ④コンスープ ■うずまきパン ■牛乳  ○エネルギー 811kcal ○たんぱく質 39.8g ○脂質 28.9% | ①鶏肉のから揚げ ②豆苗の炒め物 ③洋風ひじきのいため煮 ④スープ煮 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 820kcal ○たんぱく質 37.7g ○脂質 25.8% | ①焼き魚(ほっけ) ②金時豆 ③チンゲン菜のオイスターソース炒め ④牛丼 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 852kcal ○たんぱく質 42.0g ○脂質 30.6% | ①肉だんごの甘酢あんかけ ②もやしのナムル ③おかひじきのサラダ ④ミニゼリー(ぶどう・もも) ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 785kcal ○たんぱく質 27.8g ○脂質 24.2% | ①鯖の照り焼き ②たけのこふきの煮物 ③ビーフンの炒め物 ④じゃが芋のみそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 778kcal ○たんぱく質 35.5g ○脂質 25.3% |
| 28 | 旬の食材 | | 30 | |
| ①タットリタン ②小松菜の煮びたし ③中華豆腐 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 34.4g ○脂質 17.7% | <p>＜今月の食材＞ たけのこ、やまぶき、 春キャベツ、アスパラ、 鯖(さわら)など旬の食材 を使います。</p> | | ①わかさぎの南蛮漬け ②アスパラのごま和え ③みそおでん ④わかめふりかけ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 823kcal ○たんぱく質 36.3g ○脂質 23.8% | |

4月分の予約について

- ★インターネット予約：3月1日(土)～3月20日(木)
- ★マークシート予約(学校へ提出)：
3月3日(月)～3月14日(金)
- ※新1年生のマークシートは、3月14日(金)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(木)です**

＜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、くるみを使用していません。

| | | | |
|---|--|---|--|
| 15 | 17 | 18 | 21 |
| ①ハンバーグ ②米粉マカロニソテー ③カラフルソテー ④春キャベツのスープ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 812kcal ○たんぱく質 33.8g ○脂質 24.4% | ①おさかなナゲット ②キムチピビンパ ③若布スープ ■ご飯 ■飲むヨーグルト  ○エネルギー 819kcal ○たんぱく質 31.4g ○脂質 21.9% | ①鮭ときのこの揚げびたし ②木の芽あえ ③玉ねぎのおつゆ ④桜餅 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 828kcal ○たんぱく質 37.3g ○脂質 21.1% | ①赤魚のトマトソース ②粉ふき芋 ③キャベツとウィンナーのカレーソテー ④コンスープ(豆乳) ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 781kcal ○たんぱく質 35.9g ○脂質 23.2% |

就学援助費を申請される皆様

令和7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。

中学校給食の予約注文の方法

予約注文

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。

事前入金

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。



枚方市の中学校給食予約のサイトにログイン後、予約は『給食の予約』から、クレジットカードでの入金は、『収納処理』からお願いします。



予約注文は
こちらから！



利用案内は
こちらから！

★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 (mg) |
|----------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 830 | 13~20 | 20~30 | 450 | 4.5 | 3.0 |
| ビタミン A (μgRAE) | 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 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7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、普段の食事では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7年4月 使用食材一覧・アレルギー情報

4月の献立紹介

通年食べることができるのですが、旬は3月から5月です。
4月は、この時期にとれた柔らかく、香りの良いたけのこを使用します。

10日 若竹汁

春に美味しいたけのこ、わかめをたっぷり使ったすまし汁です。



| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>9日(水) ご飯・牛乳</p> <p>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、バナナ缶、三色ゼリー</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ③りんご</p> | <p>10日(木) ご飯・牛乳</p> <p>①しらすのかき揚げ:しらす、ちくわ、玉葱、こぼろ、切干大根、澱粉、米粉、塩、揚げ油 ②エリンギの炒め物:エリンギ、玉葱、チンゲンサイ、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③じゃがいもマヨネーズ炒め:カットウインナー、じゃがいも、玉葱、人参、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、こいくち醤油、オリーブ油 ④若竹汁:たけのこ、かまぼこ(桜)、冷凍豆腐、わかめ、三葉、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布</p> <p>▼アレルギー情報▼ ③豚肉、大豆 ④さば、大豆</p> | <p>11日(金) ご飯・牛乳</p> <p>①豚肉の生姜焼き:豚肉、かたろース、玉葱、青葱、土生姜、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、澱粉、ひまわり油 ②ポイル野菜:緑豆、やし、人参 ③キャベツの塩昆布炒め:焼豚、キャベツ、人参、塩、こしょう、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ④豆乳みそ汁:うす揚げ、玉葱、じゃがいも、えのきたけ、青葱、大豆ペースト、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④さば、大豆</p> | | |
| <p>14日(月) ご飯・牛乳</p> <p>①ホキのレモン漬け:ホキ、塩、こしょう、澱粉、揚げ油、さとう、こいくち醤油、レモン果汁 ②人参ソシヨ:ツナフレーク、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ③小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、切干大根、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④関東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口こぼろ天、じゃがいも、ちくわ、板こんにやく、さとう、こいくち醤油、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆</p> | <p>15日(火) コッペパン・牛乳</p> <p>①ハンバーグ:チキンハンバーグ、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう ②マカロニソテー: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カラフルソテー:ポンスラム、人参、ホールコーン、むぎ枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④春キャベツのスープ:豚肉、カットウインナー、春キャベツ、玉葱、人参、パセリ、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②小麦、鶏肉 ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉 ■コッペパン:小麦、乳</p> | <p>16日(水) ご飯・牛乳</p> <p>①アジフライ(米粉):あじ米粉フライ、揚げ油、ウスターソース、濃厚ソース、さとう ②きょうりょう:やまぶき、さとう、みりん、こいくち醤油、料理酒、削り節 ③チンゲン菜の炒め物:ベーコン、チンゲンサイ、キャベツ、人参、エリンギ、たけのこ、こいくち醤油、オスターソース、塩、こしょう、ひまわり油、ごま油 ④団子汁:白玉団子、うす揚げ、玉葱、人参、青葱、みそ、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ②さば ③豚肉、ごま ④さば、大豆</p> | <p>17日(木) ご飯・飲むヨーグルト</p> <p>①えびしゅうまい:えびしゅうまい、さとう、米粉、こいくち醤油 ②キムチピビンバ:豚肉、かたろース、白菜キムチ、小大豆、やし、人参、切干大根、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ③若布スープ:焼豚、玉葱、冷凍豆腐、緑豆春雨、わかめ、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①えび、小麦、豚肉 ②豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉、大豆 ■飲むヨーグルト:乳</p> | <p>18日(金) ご飯・牛乳</p> <p>①鮭ときのこの揚げたし:鮭、塩、こしょう、料理酒、澱粉、揚げ油、人参、玉葱、しめじ、えのきたけ、青葱、こいくち醤油、さとう、みりん、削り節 ②木の芽あえ:いか、たけのこ、さとう、みりん、うすくち醤油、さんしょう、白みそ、みりん、料理酒 ③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 ④桜餅:桜餅</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①さけ、さば ②いか、大豆 ③卵、さば</p> |
| <p>21日(月) うずまきパン・牛乳</p> <p>①赤魚のトマトソース:赤魚、塩、玉葱、にんにく、マッシュルーム、ダイストマト缶、トマトケチャップ、とりからスープ、パルメザン粉、さとう、塩、こしょう、澱粉、オリーブ油 ②粉ふき芋:じゃがいも、塩、こしょう ③キャベツとウインナーのカレーソテー:カットウインナー、人参、玉葱、キャベツ、カレー粉、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ④コンソープ:ベーコン、玉葱、クリームコーン、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</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉 ■うずまきパン:小麦、乳</p> | <p>22日(火) ご飯・牛乳</p> <p>①鶏肉のから揚げ:鶏肉もも、土生姜、にんにく、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚げ油 ②豆苗の炒め物:人参、豆苗、緑豆、やし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③洋風ひじきのいため煮:ローズラム、大豆、ひじき、人参、むぎ枝豆、しめじ、ウスターソース、さとう、とりからスープ、ひまわり油 ④スープ煮:豚肉、人参、玉葱、じゃがいも、こいくち醤油、塩、こしょう、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③鶏肉、豚肉、大豆 ④さば、豚肉</p> | <p>23日(水) ご飯・牛乳</p> <p>①焼魚(ほっけ):ほっけ ②金時豆:金時豆、さとう、こいくち醤油 ③チンゲン菜のオスターソース炒め:ツナフレーク、玉葱、チンゲンサイ、人参、オスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④牛丼:牛肉、玉葱、系こんにやく、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油</p> <p>▼アレルギー情報▼ ④牛肉</p> | <p>24日(木) ご飯・牛乳</p> <p>①肉だんごの甘酢あんかけ:肉だんご、人参、玉葱、じゃがいも、さとう、こいくち醤油、トマトケチャップ、米粉、塩、こしょう、澱粉、ひまわり油 ②もやしナムル:焼豚、緑豆、やし、人参、小松菜、ひまわり油、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、ごま油 ③おかひじきのサラダ:ポンスラム、おかひじき、キャベツ、人参、ホールコーン、和風ドレッシング 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</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉 ②豚肉、ごま ③豚肉、大豆 ④もも</p> | <p>25日(金) ご飯・牛乳</p> <p>①鯖の照り焼き:さわか、塩、土生姜、さとう、こいくち醤油、料理酒、みりん、澱粉 ②たけのこことぶきの煮物:うす揚げ、たけのこ、ふき、さとう、うすくち醤油、みりん、削り節 ③ビーフの炒め物: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じゃやのみそ汁:玉葱、じゃがいも、えのきたけ、青葱、わかめ、みそ、削り節</p> <p>▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ③豚肉 ④さば、大豆</p> |

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。

4月の献立紹介

16日 きょうりょう

やまぶきを甘辛く煮た料理です。しょうゆで煮ると香木の^{きょうりょう}伽羅のようなきれいな茶色に仕上がるので伽羅^{きょうりょう}と名付けられました。



18日 木の芽あえ

木の芽とは山椒の若芽で、独特の香りとほろ苦さがあります。たけのこの木の芽あえは、京都府京都市や山城地域に伝わる郷土料理です。



18日 桜餅

4月の花見の時期に、色の鮮やかな花見団子や桜の葉を使った桜餅を食べます。

関西風の桜餅は、もち米を粗びきにした「道明寺粉(どうみょうじこ)」で作られます。つぶつぶした食感が特徴です。



25日 たけのこことぶきの煮物

ふきは日本原産の野菜で、平安時代からすでに栽培され、古くから親しまれてきた山菜です。



<アレルギー対応献立>

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>15日(火) ご飯・牛乳</p> <p>①ハンバーグ:チキンハンバーグ、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう 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カラフルソテー:ポンスラム、人参、ホールコーン、むぎ枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④春キャベツのスープ:豚肉、カットウインナー、春キャベツ、玉葱、人参、パセリ、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②鶏肉 ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉 ■飲むヨーグルト:乳</p> | <p>17日(木) ご飯・飲むヨーグルト</p> <p>①おさななゲット:おさななゲット、揚げ油 ②キムチピビンバ:豚肉、かたろース、白菜キムチ、小大豆、やし、人参、切干大根、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ③若布スープ:焼豚、玉葱、冷凍豆腐、緑豆春雨、わかめ、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう</p> <p>▼アレルギー情報▼ ②豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉、大豆 ■飲むヨーグルト:乳</p> | <p>18日(金) ご飯・牛乳</p> <p>①鮭ときのこの揚げたし:鮭、塩、こしょう、料理酒、澱粉、揚げ油、人参、玉葱、しめじ、えのきたけ、青葱、こいくち醤油、さとう、みりん、削り節 ②木の芽あえ:いか、たけのこ、さとう、みりん、うすくち醤油、さんしょう、白みそ、みりん、料理酒 ③玉ねぎのおつゆ:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節 ④桜餅:桜餅</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①さけ、さば ②いか、大豆 ③さば</p> | <p>21日(月) ご飯・牛乳</p> <p>①赤魚のトマトソース:赤魚、塩、玉葱、にんにく、マッシュルーム、ダイストマト缶、トマトケチャップ、とりからスープ、パルメザン粉、さとう、塩、こしょう、澱粉、オリーブ油 ②粉ふき芋:じゃがいも、塩、こしょう ③キャベツとウインナーのカレーソテー:カットウインナー、人参、玉葱、キャベツ、カレー粉、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ④コンソープ(豆乳):ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ</p> <p>▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆</p> |
|--|--|--|--|

- ◆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・かきが混ざる漁法で採取しています。
- ◆30日の「わかざき」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)。

配合割合一覧表はこちらから! ⇒



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るのが特徴です。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。



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