

令和7年5月

学校給食献立表

枚方市教育委員会
Aブロック 枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価	今月の炊き込みごはん	*5月2日(金) 端午の節句《かしわもち》 5月5日は端午の節句です。子どもの成長を祝う行事で、給食ではかしわもちを提供します。 	1 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 607 kcal たんぱく質 25 g マーボー豆腐 ぶたミンチにく つちしょうが にんにく にんじん たまねぎ れいどうとうふ あおねぎ しお さとう こいくちしょうゆ みそ とりからスープ こしょう トウバンジャン てんぷん ひまわりあぶら キャベツとごまのやみつきサラダ キャベツ しおこんぶ ごま しお こいくちしょうゆ ごまあぶら こくとうピーンズ こくとうピーンズ みそ すでにお配りしております献立表に「みそ」の記載漏れがございました。 「みそ」を使用いたします。	2 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 647 kcal たんぱく質 25 g いそに とりにく にんじん じゃがいも いたこんにやく さとう こいくちしょうゆ ひとくちごぼうてん ひとくちあつあげ ひじき さとう こいくちしょうゆ けずりぶし(さば・いわし) さとう こいくちしょうゆ にんじんシリシリ ツナフレーク うすくちしょうゆ ごま しお こしょう ひまわりあぶら かしわもち かしわもち
摂取量 625kcal たんぱく質 16.0% 脂質 27.4% ナトリウム 955mg (2.4g) カルシウム 327mg マグネシウム 90mg	「わかめごはん」(12日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g 「げんまいごはん」(15日) こめ 65g げんまい 10g 「かやくごはん」(27日) こめ 65g しいたけ 1.9g うすあげ 1.5g にんじん 2.9g ごぼう 2.9g たけのこ 7.8g こんにやく 2.9g しょうゆ、みずあめ、かつおだし、 こんぶだし、みりん、さとう、しお、す	*5月9日(金) 大阪・関西万博に参加するイギリスの料理を2品、新献立として提供します! 《スコッチブロス》 スコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、押し麦を入れて煮込んだスープです。給食では、押し麦の代わりに玄米を入れます。 《イギリス風ポテトサラダ》 レモン果汁が味付けの特徴です。ノンエッグマヨネーズを混ぜて食べてください。 	8 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 563 kcal たんぱく質 26 g ぶたじる ぶたにく うすあげ にんじん じゃがいも もやし あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) みそ ししゃも ししゃも ひじき だいず さとう こいくちしょうゆ にんじん ひじき ちくわ けずりぶし(さば・いわし) さとう こいくちしょうゆ みりん ひまわりあぶら	9 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 644 kcal たんぱく質 21 g スコッチブロス ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん ひよこめ げんまい うすくちしょうゆ しお こしょう とりからスープ ひまわりあぶら イギリスふう ポテトサラダ ローズハム たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ レモンかじゅう しお こしょう オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ りんごのかんづめ りんごのかんづめ
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 93% 180%	*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			
鉄 2.2mg 亜鉛 2.7mg 基準量 3.0mg 充足率 73%	ビタミン A 228 µg RE B1 0.48mg B2 0.57mg C 22mg 食物繊維 5.5g			
「苦手な食材を克服できるカレー料理」をテーマに令和6年8月に実施した、第6回 枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!				
*5月22日(木) 《タコライス風だけどイカス!トマトカレー》				
*小倉小学校の児童が考えてくれました ● 献立のアピールポイント ● タコライス感が出るようにケチャップやウスターソースを入れました。				
今月使用する枚方産の農産物	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。			
えんどう豆・玉ねぎを使用する予定です	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			

12 わかめごはん ぎゅうにゅう エネルギー 589 kcal たんぱく質 24 g そばろに ぶたミンチにく つちしょうが にんじん たまねぎ じゃがいも ひとくちごぼうてん けずりぶし(さば・いわし) さとう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら りょうりしゅ こまつなの ごまいため やきぶた こまつな キャベツ にんじん ごま さとう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら ミニフィッシュ ミニフィッシュ	13 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 690 kcal たんぱく質 22 g みそしる たまねぎ うすあげ れいどうとうふ わかめ あおねぎ にぼし(いわし) みそ さくらえびと みつばのかきあげ さくらえび たまねぎ にんじん じゃがいも みつば こめこ てんぷん しお あげあぶら ぶどうめ だいず さとう こいくちしょうゆ みりん	14 しよくパン ぎゅうにゅう エネルギー 606 kcal たんぱく質 32 g キャロットスープ ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも クリームコーン しろいんげんまめペースト なまクリーム パセリ とりからスープ しお さとう こしょう ひまわりあぶら あかうおの バーベキューソース あかうお りょうりしゅ にんにく さとう こいくちしょうゆ りんごピューレ レモンかじゅう ラハノサラダ キャベツ にんじん しお こしょう こめず さとう オリーブあぶら	15 げんまいごはん ぎゅうにゅう エネルギー 596 kcal たんぱく質 22 g チキンカレー とりにく つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも えんどうまめ カレーこ ひまわりあぶら はいせんこむぎこ ウスターソース のうこうソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ とりからスープ チャツネ オニオンペースト りんごピューレ あかワイン さとう しお こしょう ひまわりあぶら チンゲンサイのいためもの やきぶた にんじん チンゲンサイ こいくちしょうゆ しお こしょう ひまわりあぶら ふくじんづけ ふくじんづけ	16 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 633 kcal たんぱく質 26 g ジュリエヌ スープ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう とりからスープ ひまわりあぶら しろみぎかなの フライ メルルーサフライ あげあぶら ウスターソース トマトケチャップ さとう さきみにんじんの サラダ にんじん さきみフレーク むきえだまめ しお こしょう さとう こいくちしょうゆ レモンかじゅう オリーブあぶら
19 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 586 kcal たんぱく質 23 g だんごじる たまねぎ にんじん うすあげ しらたまだんご あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) みそ ぶたどん ぶたにく たまねぎ いとこんにやく あおねぎ さとう こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ ひまわりあぶら もやしの ボンズふうみ やよし チンゲンサイ にんじん けずりぶし(さば・いわし) うすくちしょうゆ みりん こめず ゆずかじゅう さとう	20 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 594 kcal たんぱく質 25 g ホイコウロウ ぶたにく つちしょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ キャベツ みそ こいくちしょうゆ りょうりしゅ テンメンジャン オイスターソース しお こしょう てんぷん ひまわりあぶら ごまあぶら しゅうまい しゅうまい さとう こめず こいくちしょうゆ えだまめ えだまめ	21 アップルパン ぎゅうにゅう エネルギー 668 kcal たんぱく質 27 g たまごとコーンの スープ とりにく にんじん たまねぎ クリームコーン ホールコーン たまご パセリ とりからスープ しお こしょう こいくちしょうゆ あつあげの チリソース ひとくちあつあげ たまねぎ あおねぎ トマトケチャップ さとう うすくちしょうゆ えんどうまめ おこわ もちごめ えんどうまめ しお りょうりしゅ	22 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 585 kcal たんぱく質 20 g キャベツのスープ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう とりからスープ ひまわりあぶら タコライスふうだけど イカス!トマトカレー ぎゅうミンチにく つちしょうが たまねぎ トマトホールかん トマトケチャップ ウスターソース カレーこ さとう しお こしょう ひまわりあぶら コロコロソテー にんじん ホールコーン えんどうまめ オリーブあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	23 パーカーパン ぎゅうにゅう エネルギー 589 kcal たんぱく質 32 g はるさめスープ やきぶた にんじん たまねぎ もやし りよくとうはるさめ にら とりからスープ とんこつスープ こいくちしょうゆ しお こしょう ベトナムチキン (バインミーのぐ) とりにく にんにく つちしょうが しお こしょう りょうりしゅ ひまわりあぶら こいくちしょうゆ ニョクナム みりん ズアチュア (バインミーのぐ) にんじん ツナフレーク きりぼしだいこん さとう こめず レモンかじゅう こいくちしょうゆ みりん しお こしょう
26 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 586 kcal たんぱく質 26 g かんとくに とりにく にんじん じゃがいも いたこんにやく さとう こいくちしょうゆ うすらたまご さとう こいくちしょうゆ けずりぶし(さば・いわし) ひとくちごぼうてん ひとくちあつあげ さんどまめ けずりぶし(さば・いわし) さとう こいくちしょうゆ にびたし うすあげ キャベツ にんじん けずりぶし(さば・いわし) みりん うすくちしょうゆ さとう ゆかりふりかけ ゆかりふりかけ	27 かやくごはん ぎゅうにゅう エネルギー 633 kcal たんぱく質 27 g たまねぎのおつゆ にんじん たまねぎ いとかまぼこ あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) うすくちしょうゆ しお さわらの みそあじ みりん こいくちしょうゆ りょうりしゅ こうやどうふの ふくめに ひとくちこうや けずりぶし(さば・いわし) さとう うすくちしょうゆ みりん しお	28 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 670 kcal たんぱく質 26 g いんげんまめの クリームスープ ベーコン しろいんげんまめペースト たまねぎ じゃがいも パセリ ぎゅうにゅう なまクリーム とりからスープ しお こしょう ひまわりあぶら にくボール にんじん たまねぎ トマトケチャップ ウスターソース さとう ひまわりあぶら キャベツのソテー キャベツ にんじん しお こしょう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら	29 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 637 kcal たんぱく質 30 g すましじる にんじん かまぼこ れいどうとうふ わかめ ゆば えのきたけ あおねぎ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお かつおの ごまからめ かつお つちしょうが こいくちしょうゆ てんぷん あげあぶら さとう こいくちしょうゆ 3 みりん ごま たけのこのにもの たけのこ うすあげ けずりぶし(さば・いわし) さとう うすくちしょうゆ みりん	30 しよくパン ぎゅうにゅう エネルギー 709 kcal たんぱく質 28 g ミートスパゲティ ぎゅうミンチにく たまねぎ にんじん スパゲティ トマトホールかん トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう ひまわりあぶら キャベツの いために ベーコン にんにく キャベツ とりからスープ りょうりしゅ こいくちしょうゆ しお こしょう オリーブあぶら スライスチーズ スライスチーズ