

令和7年6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		
2	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 579 kcal たんぱく質 27 g	3	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22 g	4	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25 g	5	わかめごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21 g	6	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25 g
とりだんごじる とりだんご 25 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 7 えのきたけ 3 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 3 うすくちしょうゆ 3 りょうりしゆ 0.5 みりん 0.5 しお 0.2 ししゃも 208 [ししゃも ごもくまめ 15 だいず 1 さとう 1 こいくちしょうゆ 0.5 にんじん 5 いたこんにやく 10 ほししいたけ 0.2 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 ひまわりあぶら 0.2]			そばろに ぶたミンチにく 15 つちしょうが 0.5 にんじん 20 たまねぎ 55 じゃがいも 55 ひとくちごぼうてん 15 けずりぶし(さば・いわし) 2 さとう 2 こいくちしょうゆ 5 ひまわりあぶら 0.3 りょうりしゆ 0.5 はるさめとキャベツの ざっぱりあえ 5 ささみフレーク 3 にんじん 3 キャベツ 20 りょくとうはるさめ 4 しお 0.2 こししょう 0.02 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 レモンかじゅう 0.3 オリーブあぶら 0.2 あじつけのり 1 [あじつけのり 1] 			ハッシュドポーク ぶたにく 20 たまねぎ 60 にんじん 15 マッシュルーム 3 ひまわりあぶら 3 ばいせんこむぎこ 6 とりがらスープ 7 トマトケチャップ 3 トマトピューレ 7 ウスターソース 5 あかワイン 2 さとう 0.5 しお 0.4 こししょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3 ツナコーン ツナフレーク 15 たまねぎ 15 ホールコーン 10 しお 0.1 こししょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2 ミニぶどうゼリー 1 [ミニぶどうゼリー 1]			みそじる たまねぎ 30 うすあげ 5 れいとうとうふ 30 あおねぎ 5 もやし 10 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 9 あげじゃがいもの うまだれ 50 [じゃがいも 2 あげあぶら 10 ぎゅうにく 3 あおねぎ 1 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.2 ひまわりあぶら 0.2] レタスのボンズ ふうみ 35 レタス 15 チンゲンサイ 5 にんじん 5 えのきたけ 2 うすくちしょうゆ 0.2 みりん 0.2 さとう 1 こめず 0.3 ゆずかじゅう 0.3 けずりぶし(さば・いわし) 0.5 			ホイコウロウ ぶたにく 20 つちしょうが 0.3 にんじん 15 たまねぎ 40 たけのこ 10 ほししいたけ 0.5 キャベツ 55 みそ 2 こいくちしょうゆ 1.5 りょうりしゆ 1 テンメンジャン 1.5 オイスターソース 1 しお 0.2 こししょう 0.03 てんぶん 0.5 ひまわりあぶら 0.5 ごまあぶら 0.2 あつあげの チリソース 35 ひとくちあつあげ 10 たまねぎ 2 あおねぎ 10 トマトケチャップ 2 さとう 0.7 うすくちしょうゆ 1 トウバンジャン 0.03 ひまわりあぶら 0.3 いちごジャム 1 [いちごジャム 1]		
9	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21 g	10	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 676 kcal たんぱく質 19 g	11	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 610 kcal たんぱく質 30 g	12	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23 g	13	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20 g
にくじゃが ぎゅうにく 20 たまねぎ 55 にんじん 20 じゃがいも 60 つきこんにやく 20 さとう 3 こいくちしょうゆ 6 りょうりしゆ 1 ひまわりあぶら 0.3 ツナとキャベツの いためもの 5 ツナフレーク 35 キャベツ 5 にんじん 0.1 しお 0.02 こししょう 0.8 こいくちしょうゆ 0.1 ミニフィッシュ 1 [ミニフィッシュ 1] 			うどん うすあげ 10 たまねぎ 30 にんじん 5 わかめ 0.3 うどん 50 あおねぎ 5 だしこんぶ 0.5 みりん 2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 0.3 りょうりしゆ 1 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 もずくのかきあげ さくらえび 5 たまねぎ 15 もずく 10 にんじん 3 オクラ 3 こめこ 7 てんぶん 5 しお 0.1 あげあぶら 10 つぼづけ 12.5 [つぼづけ 12.5]			こめこの クリームスープ 10 ベーコン 15 にんじん 15 たまねぎ 50 じゃがいも 30 マッシュルーム 5 ぎゅうにゅう 20 なまクリーム 2 とりがらスープ 3 しお 0.5 こししょう 0.03 こめこ 3 ひまわりあぶら 0.3 あかうおの バーベキューソース 18 あかうお 1 りょうりしゆ 0.5 にんにく 0.1 さとう 1 こいくちしょうゆ 3 りんごピューレ 3 レモンかじゅう 0.1 ラハノサラタ 35 キャベツ 5 にんじん 5 しお 0.3 こししょう 0.01 こめず 0.9 さとう 0.1 オリーブあぶら 0.2			なつやさいの キーマカレー 25 ぶたミンチにく 0.5 つちしょうが 0.1 にんにく 0.1 たまねぎ 60 にんじん 10 ひよこまめ 20 ひよこまめペースト 15 なす 10 ズッキーニ 10 パプリカ(あか) 5 オニオンペースト 5 トマトホールかん 15 カレーこ 0.6 とりがらスープ 6 トマトケチャップ 3 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 0.1 しお 0.5 こししょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3 チンゲンサイの ソテー 20 キャベツ 20 チンゲンサイ 20 にんじん 3 しお 0.15 こししょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2 れいとうみかん 1 [れいとうみかん 1]			ミネストローネ ベーコン 5 カットウインナー 5 にんじん 10 たまねぎ 30 じゃがいも 20 キャベツ 10 パセリ 0.5 とりがらスープ 3 とんこつスープ 2.5 トマトホールかん 35 トマトピューレ 5 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 しお 0.4 こししょう 0.02 あかワイン 2 ひまわりあぶら 0.3 かぼちゃコロッケ 1 [かぼちゃコロッケ 1] あげあぶら 9 コーンソテー 10 にんじん 10 ホールコーン 20 チンゲンサイ 15 しお 0.15 こししょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2		
16	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 602 kcal たんぱく質 35 g	17	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24 g	18	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 596 kcal たんぱく質 32 g	19	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28 g	20	うずまきパン ぎゅうにゅう	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28 g
たまごのおつゆ にんじん 5 れいとうとうふ 25 えのきたけ 5 たまご 25 チンゲンサイ 20 だしこんぶ 0.5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 てんぶん 1 さげのねぎだれ 18 さけ 0.25 つちしょうが 0.1 にんにく 2 あおねぎ 0.5 さとう 0.5 こめず 1.8 こいくちしょうゆ 0.5 ひまわりあぶら 0.1 にびたし 7 うすあげ 30 キャベツ 10 こまつな 5 にんじん 0.5 けずりぶし(さば・いわし) 1 みりん 2 うすくちしょうゆ 0.3 さとう 0.3			みそじる たまねぎ 30 うすあげ 5 じゃがいも 20 わかめ 0.3 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 9 ゴーヤチャンプルー ぶたにく 20 れいとうとうふ 30 ゴーヤ 10 たまねぎ 10 にんじん 5 うすくちしょうゆ 2.2 りょうりしゆ 0.5 しお 0.1 こししょう 0.02 ひまわりあぶら 0.2 にんじんシリシリ 20 にんじん 12 ツナフレーク 0.5 うすくちしょうゆ 1 りょうりしゆ 0.1 しお 0.01 こししょう 0.01 ひまわりあぶら 0.2 			ジュリエヌ スープ 7 ベーコン 20 キャベツ 40 たまねぎ 10 にんじん 10 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 こししょう 0.02 とりがらスープ 2.5 とんこつスープ 5 ひまわりあぶら 0.3 いろうりゴロゴロ カレーソテー 10 にんじん 10 ホールコーン 10 むきえだまめ 10 ズッキーニ 10 たまねぎ 10 ピーマン 5 とりがらスープ 1 しお 0.1 こししょう 0.02 カレーこ 0.2 ひまわりあぶら 0.3 とりにくの マーマレードやき 60 しお 0.2 こししょう 0.02 マーマレード 6 こいくちしょうゆ 2			かんどうに とりにく 15 にんじん 15 じゃがいも 40 いたこんにやく 15 さとう 0.48 こいくちしょうゆ 0.6 うずらたまご 20 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 ひとくちごぼうてん 15 ひとくちあつあげ 15 けずりぶし(さば・いわし) 2 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 4 なすとじゃこの あまからに 30 なす 4 ちりめんじゃこ 1.8 ごま 0.2 ごまあぶら 0.2 さとう 1.3 こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゆ 1 みりん 0.5 こくとうビーンズ 1 [こくとうビーンズ 1]			レタススープ ベーコン 10 にんじん 10 たまねぎ 30 レタス 25 とりがらスープ 3 とんこつスープ 5 こいくちしょうゆ 3 しお 0.4 こししょう 0.02 ホキの カラフルソース 40 ホキ 0.3 りょうりしゆ 0.3 しお 0.3 てんぶん 8 あげあぶら 5 パプリカ(あか) 3 パプリカ(き) 3 たまねぎ 10 さとう 2 こめず 3.5 うすくちしょうゆ 2 オリーブあぶら 0.5 えだまめ 20 [えだまめ 20] 		
23	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24 g	24	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 649 kcal たんぱく質 29 g	25	こくとうパン ぎゅうにゅう	エネルギー 636 kcal たんぱく質 29 g	26	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24 g	27	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 673 kcal たんぱく質 26 g
おきなわそば やきぶた 10 かまぼこ 10 にんじん 10 あおねぎ 5 ちゅうかめん(ラーメン) 30 だしこんぶ 0.5 けずりぶし(さば・いわし) 2 とんこつスープ 4 こいくちしょうゆ 1 りょうりしゆ 0.5 みりん 0.3 しお 0.3 こししょう 0.03 クファージュシーのぐ ぶたにく 20 にんじん 20 むきえだまめ 5 ぼそぎりこんぶ 2 ほししいたけ 0.5 けずりぶし(さば・いわし) 0.4 だしこんぶ 0.1 こいくちしょうゆ 2 りょうりしゆ 1 とんこつスープ 1 みりん 1 しお 0.1 ひまわりあぶら 0.2 むらさきもチップス 1 [むらさきもチップス 1] 			こむぎこなしでも トロトロカレー 25 ぶたにく 0.5 つちしょうが 0.1 にんにく 0.1 たまねぎ 55 にんじん 15 じゃがいも 30 じゃがいもペースト 30 カレーこ 0.8 オニオンペースト 5 ウスターソース 2 のうこうソース 2 トマトケチャップ 4 チャツネ 1.5 こいくちしょうゆ 5 とりがらスープ 1 あかワイン 2 りんごピューレ 0.1 しお 0.4 こししょう 0.03 ひまわりあぶら 0.5 チキンハンバーグ 1 [チキンハンバーグ 1] キャベツのソテー 35 キャベツ 3 にんじん 0.2 しお 0.01 こししょう 0.3 こいくちしょうゆ 0.2 ひまわりあぶら 0.2			たまごとコーンの スープ 5 とりにく 10 にんじん 10 たまねぎ 30 クリームコーン 15 クリームコーンかん 15 ホールコーン 5 たまご 25 パセリ 0.5 とりがらスープ 3.5 しお 0.4 こししょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.5 しゅうまい 2 しゅうまい 0.4 さとう 0.7 こめず 1 こいくちしょうゆ 1 きりぼしだいのん 5 ちゅうかあえ 4 ろースハム 5 きりぼしだいのん 4 にんじん 10 チンゲンサイ 5 しお 0.2 こししょう 0.01 さとう 1.8 うすくちしょうゆ 1 ごまあぶら 0.3			とうがんじる とりにく 10 にんじん 10 かまぼこ 10 あおねぎ 35 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 こいくちしょうゆ 1 とうがん 1 りょうりしゆ 0.5 みりん 0.2 しお 1 てんぶん 1 あじこめこ げんまいフライ 1 [あじこめこげんまいフライ 1] あげあぶら 8 ひじきピーマン 1.5 ひじき 5 にんじん 5 ピーマン 10 ごま 1 けずりぶし(さば・いわし) 0.3 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2 みりん 0.5 ひまわりあぶら 0.2 			いんげんまめの クリームスープ 10 ベーコン 20 しろいんげんまめペースト 50 たまねぎ 30 じゃがいも 20 ぎゅうにゅう 3 なまクリーム 5 しお 0.4 こししょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3 にがてでもパプリカをたべられぬ カレーあじのラトウイユ 30 カットウインナー 15 パプリカ(き) 10 ピーマン 10 ダイストマトかん 15 トマトケチャップ 1 ウスターソース 0.3 カレーこ 0.3 しお 0.1 さとう 0.1 オリーブあぶら 0.3 フルーツボンチ 20 [みかんのかんづめ 10 パイナップルのかんづめ 10 さんしよくゼリー 30]		
30	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24 g	今月の炊き込みごはん 「わかめごはん」(5日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g			中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価			今月使用する枚方産の農産物 玉ねぎ・じゃがいも・なす・ 青ねぎを使用する予定です。			「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!		
タットリタン とりにく 20 にんにく 0.2 りょうりしゆ 0.5 しお 0.03 たまねぎ 50 にんじん 20 じゃがいも 50 ひとくちあつあげ 25 むきえだまめ 3 とりがらスープ 2 こいくちしょうゆ 5 さとう 2 みりん 1 コチュジャン 0.7 ひまわりあぶら 0.5 ビーフンの いためもの 5 やきぶた 6 にんじん 7 こまつな 15 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1.5 ひまわりあぶら 0.3 のりかつおふりかけ 1 [のりかつおふりかけ 1]			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			鉄 重鉛 摂取量 2.0mg 2.8mg 基準量 3.0mg 2.0mg 充足率 67% 140% ビタミン A B1 B2 C 摂取量 233 μg RE 0.50mg 0.57mg 26mg 基準量 200 μg RE 0.40mg 0.40mg 25mg 充足率 117% 125% 143% 122%			食物繊維 摂取量 5.5g 基準量 4.5g 充足率 122%					
*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											