

月

火

水

木

金

今月の炊き込みごはん
「すしごはん」(17日)
こめ 70g
あわせず 18g
「わかめごはん」(24日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

1 しょくパン
ぎゅうにゅう
きのこスパゲティ
ベーコン
にんじん
たまねぎ
しいたけ
エリンギ
マッシュルーム
しめじ
スパゲティ
あおねぎ
とりがらスープ
こいくちしょうゆ
しお
こしょう
オリーブあぶら

2 ごはん
ぎゅうにゅう
マーボー豆腐
ぶたミンチにく
つちしょうが
にんにく
にんにく
たまねぎ
れいとうとうふ
あおねぎ
しお
さとう
こいくちしょうゆ
みそ
とりがらスープ
しお
トウバンジャン
てんぷん
ひまわりあぶら

3 しょくパン
ぎゅうにゅう
タイビーエン
ぶたにく
にんじん
たまねぎ
ほしいたけ
もやし
ちくわ
りよくとうはるさめ
あおねぎ
とりがらスープ
とんこつスープ
りょうりしゅ
みりん
こいくちしょうゆ
しお
こしょう

4 ごはん
ぎゅうにゅう
ごじる
だいず
うすあげ
にんじん
いたこんやく
じゃがいも
あおねぎ
けずりぶし(さば・いわし)
みそ
うすくちしょうゆ
やきとり
とりにく
たまねぎ
あおねぎ
さとう
こいくちしょうゆ
みりん
りょうりしゅ
てんぷん

7 ごはん
ぎゅうにゅう
いそに
とりにく
にんじん
じゃがいも
いたこんやく
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

8 こくとうパン
ぎゅうにゅう
やさいスープ
ぶたにく
にんじん
たまねぎ
キャベツ
とんこつスープ
とりがらスープ
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

9 ごはん
ぎゅうにゅう
ビーフカレー
ぎゅうにく
つちしょうが
にんにく
たまねぎ
にんじん
じゃがいも
カレーこ
ひまわりあぶら
ばいせんこむぎこ
オニオンペースト
ウスターソース
のうこうソース
トマトケチャップ
チャツネ
こいくちしょうゆ
あかワイン
りんごピューレ
とりがらスープ
さとう

10 コッペパン
ぎゅうにゅう
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
クリームコーンかん
たまご
パセリ
とりがらスープ
しお
こしょう
こいくちしょうゆ

11 ごはん
ぎゅうにゅう
すましじる
にんじん
かまぼこ
れいとうとうふ
わかめ
ゆのき
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
さんまのしょうがふうみ
さんま
つちしょうが
さとう
こいくちしょうゆ

15 ごはん
ぎゅうにゅう
かんどうに
とりにく
にんじん
じゃがいも
いたこんやく
さとう
こいくちしょうゆ
うずらたまご
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
けずりぶし(さば・いわし)
さとう
こいくちしょうゆ

16 コッペパン
ぎゅうにゅう
ちゅうかスープ
ぶたにく
にんじん
たまねぎ
ほしいたけ
れいとうとうふ
あおねぎ
とりがらスープ
こいくちしょうゆ
しお
こしょう
ごまあぶら

17 すしごはん
ぎゅうにゅう
かきたまじる
にんじん
たまねぎ
いとかまぼこ
たまご
あおねぎ
けずりぶし(さば・いわし)
こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ
しお
てんぷん
やきさばてまき
さば
しお
さとう
しお
こめず
うすくちしょうゆ

18 パーカーパン
ぎゅうにゅう
さつまいもの
クリームスープ
ベーコン
たまねぎ
さつまいも
ぎゅうにゅう
なまクリーム
とりがらスープ
しお
こしょう
ひまわりあぶら

21 ごはん
ぎゅうにゅう
きつねうどん
たまねぎ
うすあげ
さとう
こいくちしょうゆ
うどん
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
みりん
りょうりしゅ

22 ごはん
ぎゅうにゅう
わかめスープ
やきぶた
にんじん
たまねぎ
れいとうとうふ
りよくとうはるさめ
わかめ
あおねぎ
とりがらスープ
とんこつスープ
こいくちしょうゆ
しお
こしょう

23 コッペパン
ぎゅうにゅう
うずらたまごいり
はつぼうざい
ぶたにく
つちしょうが
かまぼこ
にんじん
たまねぎ
うずらたまご
はくさい
ほしいたけ
とりがらスープ
さとう
こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ
しお
こしょう
てんぷん
ひまわりあぶら

24 わかめごはん
ぎゅうにゅう
ごんぼじる
とりにく
ごぼう
にんじん
だいこん
いたこんやく
うすあげ
うのはな
あおねぎ
けずりぶし(さば・いわし)
りょうりしゅ
こいくちしょうゆ
しお
てんぷん

25 しょくパン
ぎゅうにゅう
ポークビーンズ
ぶたにく
ベーコン
しろいんげんまめ
たまねぎ
にんじん
じゃがいも
トマトホールかん
とりがらスープ
トマトケチャップ
ウスターソース
あかワイン
さとう
しお
こしょう
ひまわりあぶら

28 ごはん
ぎゅうにゅう
にくじゃが
ぎゅうにく
たまねぎ
にんじん
じゃがいも
つきこんにやく
さとう
こいくちしょうゆ
りょうりしゅ
ひまわりあぶら

29 ごはん
ぎゅうにゅう
みそしる
たまねぎ
うすあげ
れいとうとうふ
わかめ
あおねぎ
けずりぶし(さば・いわし)
みそ
まぐろの
ごまからめ
まぐろ
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
りょうりしゅ
みりん

30 オリーブパン
ぎゅうにゅう
カレー・ガー
とりにく
ぶたにく
たまねぎ
にんじん
さつまいも
ココナツミルク
カレーこ
ニョクマム
とりがらスープ
さとう
しお
こしょう
ひまわりあぶら

31 ごはん
ぎゅうにゅう
ちゃんこ
とりだんご
うすあげ
にんじん
はくさい
しいたけ
りよくとうはるさめ
れいとうとうふ
みずな
つちしょうが
けずりぶし(さば・いわし)
りょうりしゅ
みりん
こいくちしょうゆ
しお

今月使用する枚方産の農産物
さつまいも・小松菜・チンゲン菜・
青ねぎを使用する予定です。
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

中学期(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価
エネルギー 630kcal
たんぱく質 16.4%
脂質 26.6%
ナトリウム 960mg
カルシウム 336mg
マグネシウム 94mg
ビタミンA 243μg
ビタミンB1 0.48mg
ビタミンB2 0.59mg
ビタミンC 21mg
鉄 2.4mg
亜鉛 2.8mg
銅 200μg
カリウム 3.0mg
食塩相当量 2.0g

*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