

月			火			水			木			金																																	
2	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 709 kcal たんぱくしつ 28 g	3	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 579kcal たんぱくしつ 27 g	4	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 581 kcal たんぱくしつ 22 g	5	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 619 kcal たんぱくしつ 25 g	6	わかめごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 577 kcal たんぱくしつ 21 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 とりがらスープ 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			とりだんご にんじん たまねぎ かまぼこ えのきたけ あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) うすくちしょうゆ りょうりしゅ みりん しお ししやも ししやも ごもくめ だいず さとう こいくちしょうゆ にんじん いたこんにやく ほししいたけ さとう こいくちしょうゆ みりん ひまわりあぶら			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 はるさめとキャベツの さっぱりあえ ささみブレイク にんじん キャベツ りょくとうはるさめ 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 あじつけのり あじつけのり			ハツシドボーク ぶたにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ひまわりあぶら ばいせんこむぎこ とりがらスープ トマトケチャップ トマトピューレ 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 ツナコーン ツナブレイク たまねぎ ホールコーン しお こしょう うすくちしょうゆ ひまわりあぶら ミニぶどうゼリー ミニぶどうゼリー			みそしる たまねぎ うすあげ れいとうとうふ あおねぎ もやし みそ あけじゃがいも うまだれ じゃがいも あげあぶら ぎゅうにく あおねぎ さとう こいくちしょうゆ りょうりしゅ ひまわりあぶら レタスのボンズ ふうみ レタス チンゲンサイ にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ みりん さとう こめず ゆずかじゅう けずりぶし(さば・いわし)																																	
9	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 612 kcal たんぱくしつ 25 g	10	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 580 kcal たんぱくしつ 21 g	11	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 676 kcal たんぱくしつ 19 g	12	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 610 kcal たんぱくしつ 30 g	13	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 618 kcal たんぱくしつ 23 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 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 トウバンジャン ひまわりあぶら いちごジャム いちごジャム			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 ツナとキャベツの いためもの ツナブレイク 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 ミニフィッシュ ミニフィッシュ			うどん うすあげ たまねぎ にんじん わかめ うどん あおねぎ だしこんぶ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお りょうりしゅ けずりぶし(さば・いわし) もずくのかきあげ さくらえび たまねぎ もずく にんじん オクラ こめこ てんぷん しお あげあぶら つぼづけ つぼづけ			こめこの クリームスープ ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも マッシュルーム 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 こめこ 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 ラハノサラタ 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			なつやさいの キーマカレー ぶたミンチにく つちしょうが にんにく たまねぎ ひよこめめ なす ズッキーニ パプリカ(あか) オニオンペースト トマトホールかん カレーこ とりがらスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ さとう しお こしょう ひまわりあぶら チンゲンサイの ソテー キャベツ チンゲンサイ にんじん しお こしょう れいとうみかん れいとうみかん																																	
16	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 598 kcal たんぱくしつ 20 g	17	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 602 kcal たんぱくしつ 35 g	18	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 567 kcal たんぱくしつ 24 g	19	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 596 kcal たんぱくしつ 32 g	20	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 619 kcal たんぱくしつ 28 g																															
ミネストローネ ベーコン カットウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ パセリ とりがらスープ とんこつスープ トマトホールかん トマトピューレ さとう うすくちしょうゆ しお こしょう あかワイン ひまわりあぶら かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ あげあぶら コーンソテー にんじん ホールコーン チンゲンサイ しお こしょう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら			たまごのおつゆ にんじん れいとうとうふ えのきたけ たまご チンゲンサイ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しお こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ てんぷん さけのねぎだれ さけ つちしょうが にんにく あおねぎ さとう こめず こいくちしょうゆ ひまわりあぶら にびたし うすあげ キャベツ こまつな にんじん パプリカ(き) みりん うすくちしょうゆ さとう			みそしる たまねぎ うすあげ じゃがいも わかめ あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) みそ ゴーヤチャンプルー ぶたにく れいとうとうふ ゴーヤ たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ りょうりしゅ しお ひまわりあぶら にんじんシリシリ にんじん ツナブレイク うすくちしょうゆ りょうりしゅ しお こしょう ひまわりあぶら			ジュリエント 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 とりがらスープ とんこつスープ ひまわりあぶら いろいろゴロゴロ カレーソテー にんじん ホールコーン むきえだまめ ズッキーニ たまねぎ ピーマン とりがらスープ しお こしょう カレーこ ひまわりあぶら とりにくの マーマレードやき とりにく しお こしょう マーマレード こいくちしょうゆ			かんどうに 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 うずらたまご さとう こいくちしょうゆ 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 なすとじゃこの あまからに なす ちりめんじゃこ ごま ごまあぶら さとう こいくちしょうゆ りょうりしゅ みりん こくとうビーンズ こくとうビーンズ																																	
23	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 586 kcal たんぱくしつ 24 g	24	うずまきパン ぎゅうにゅう	エネルギー 627 kcal たんぱくしつ 28 g	25	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 649 kcal たんぱくしつ 29 g	26	こくとうパン ぎゅうにゅう	エネルギー 636 kcal たんぱくしつ 29 g	27	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 611 kcal たんぱくしつ 24 g																															
おきなわそば やきぶた かまぼこ にんじん あおねぎ ちゅうかめん(ラーメン) だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) 2 こいくちしょうゆ りょうりしゅ みりん しお こしょう クファジュシーのぐ ぶたにく にんじん むきえだまめ ぼそぎりこんぶ ほししいたけ だしこんぶ こいくちしょうゆ りょうりしゅ とんこつスープ しお ひまわりあぶら わらさきもチップス わらさきもチップス			レタススープ ベーコン にんじん たまねぎ レタス とりがらスープ とんこつスープ しお こしょう ホキの カラフルソース ホキ りょうりしゅ しお てんぷん あげあぶら パプリカ(あか) パプリカ(き) たまねぎ さとう こめず うすくちしょうゆ オリーブあぶら えだまめ えだまめ			こむぎこなしでも トロトロカレー ぶたにく つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも じゃがいもペースト カレーこ 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 とりがらスープ あかワイン りんごピューレ さとう しお こしょう ひまわりあぶら チキンハンバーグ チキンハンバーグ 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			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 ホールコーン 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 しゅうまい しゅうまい さとう こめず こいくちしょうゆ きりぼしだいこんの ちゅうかあえ ローズハム きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ しお こしょう さとう こめず うすくちしょうゆ ごまあぶら			とうがんじる とりにく にんじん かまぼこ とうがん 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 りょうりしゅ みりん しお てんぷん あじこめこ げんまいフライ あじこめこげんまいフライ あげあぶら ひじきピーマン ひじき にんじん ピーマン ごま けずりぶし(さば・いわし) こいくちしょうゆ みりん ひまわりあぶら																																	
30	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 673 kcal たんぱくしつ 26 g	今月の炊き込みごはん 「わかめごはん」(6日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g 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																																										
いんげんまめの クリームスープ ベーコン しりいんげんめペースト たまねぎ じゃがいも 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 にがてでもシラタケとたけのこ カレーあじのラタトゥイユ カットウインナー なす パプリカ(き) ピーマン ダイストマトかん トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお さとう オリーブあぶら フルーツボンチ みかんのかんづめ パイナップルのかんづめ さんしょくゼリー			中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>ナトリウム</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th></tr><tr><td>摂取量</td><td>610kcal</td><td>16.7%</td><td>26.3%</td><td>901mg(2.3g)</td><td>317mg</td><td>87mg</td></tr><tr><td>基準量</td><td>650kcal</td><td>エネルギーの13~20%</td><td>エネルギーの20~30%</td><td>食塩相当量として2.0g以下</td><td>350mg</td><td>50mg</td></tr><tr><td>充足率</td><td>94%</td><td></td><td></td><td>91%</td><td>174%</td><td></td></tr></table> ※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													エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	摂取量	610kcal	16.7%	26.3%	901mg(2.3g)	317mg	87mg	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	350mg	50mg	充足率	94%			91%	174%		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! ※6月19日(木) 《色とりゴロゴロカレーソテー》 ● 陸路西小の児童が考えてくれました ● 作品のアピールポイント● 家で出てくるカレー味の食べ物をアレンジしました。 ※6月30日(月) 《苦手でもパクパク食べられる!!カレー味のラタトゥイユ》 ● 小倉小の児童が考えてくれました ● 作品のアピールポイント● 苦手な食材+好きな食材を入れることで、食べやすくなりました。		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム																																							
摂取量	610kcal	16.7%	26.3%	901mg(2.3g)	317mg	87mg																																							
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	350mg	50mg																																							
充足率	94%			91%	174%																																								