

令和7年8・9月

学校給食献立表

枚方市教育委員会
Bブロック 枚方市学校給食会

月

火

水

木

金



26	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25 g
みそしる	こいくちしょうゆ	2.5
たまねぎ	しお	0.1
うすあげ	こしょう	0.02
れいとうとうふ	コチュジャン	0.3
なす	りょうりしゅ	1
わかめ	ひまわりあぶら	0.2
あおねぎ	ツナとにんじんの あまずあえ	
にぼし(いわし)	にんじん	20
みそ	ツナフレーク	15
ぶたスタミナどん	ひじき	0.3
ぶたにく	さとう	1
つちしょうが	こめず	2
にんにく	こいくちしょうゆ	1
たまねぎ	みりん	1
けずりぶし(さば・いわし)		
うすくちしょうゆ		
いとかまぼこ		
さとう		

27	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 570 kcal たんぱく質 31 g
ジュリエント	あかうおの スープ	
ベーコン	7	
キャベツ	25	
たまねぎ	40	
にんじん	10	
うすくちしょうゆ	3	
しお	0.2	
こしょう	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	
えだまめ		
えだまめ		

28	げんまいごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22 g
なつやさいのボークカレー	ウスターソース	2
ぶたにく	のうこうソース	2
つちしょうが	こいくちしょうゆ	1.5
にんにく	あかうワイン	1
たまねぎ	さとう	0.1
にんじん	しお	0.4
じゃがいも	こしょう	0.02
じゃがいも	ひまわりあぶら	0.5
なす	コーンソテー	
パプリカ(き)	にんじん	10
カレーこ	ホールコーン	20
ひまわりあぶら	チンゲンサイ	15
ばいせんこむぎこ	しお	0.15
とりがらスープ	こしょう	0.02
りんごビュレ	こいくちしょうゆ	0.3
オニオンペースト	ひまわりあぶら	0.2
チャツネ	ふくじんづけ	10
トマトケチャップ		

29	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 607 kcal たんぱく質 29 g
ミネストローネ	ひまわりあぶら	0.3
ベーコン	5	
カットウィンナー	5	
にんじん	10	
たまねぎ	30	
じゃがいも	20	
ホールコーン	10	
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	
トマトビュレ	5	
さとう	0.3	
うすくちしょうゆ	0.5	
しお	0.4	
こしょう	0.02	
あかうワイン	2	
ローストチキン		
とりにく	50	
しお	0.2	
こしょう	0.02	
たまねぎ	15	
こいくちしょうゆ	2	
みりん	1	
さとう	0.5	
ひまわりあぶら	0.2	
れいとうみかん		
れいとうみかん		

1	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24 g
たまねぎのおつゆ	あおねぎ	3
とりにく	さとう	1
りょうりしゅ	こいくちしょうゆ	1.5
にんじん	りょうりしゅ	0.5
たまねぎ	ひまわりあぶら	0.2
いとかまぼこ		
あおねぎ	たかなふりかけ	
けずりぶし(さば・いわし)	たかなづけ	10
こいくちしょうゆ	にんじん	5
うすくちしょうゆ	ちりめんじゃこ	5
しお	こなかつお	1
あけかぼちゃの うまに	ごま	0.5
かぼちゃ	こいくちしょうゆ	0.5
あけあぶら	さとう	0.5
ぎゅうにゅう	ひまわりあぶら	0.3

2	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25 g
ホイコウロウ	ごまあぶら	0.2
ぶたにく	しゅうまい	
つちしょうが	しゅうまい	20
にんじん	しゅうまい	20
たまねぎ	さとう	0.4
たけのこ	こめず	0.7
ほししいたけ	こいくちしょうゆ	1
キャベツ		
みそ	こくとうビーンズ	10
こいくちしょうゆ	こくとうビーンズ	10
りょうりしゅ		
テンメンジャン		
オニオンソース		
しお		
こしょう		
てんぷん		
ひまわりあぶら		

3	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 680 kcal たんぱく質 24 g
なつやさいの ミートペンネ	ラハノサラタ	
ぎゅうミンチにく	キャベツ	35
たまねぎ	にんじん	5
なす	しお	0.3
パプリカ(き)	こしょう	0.01
ミニペンネ	こめず	0.9
トマトケチャップ	さとう	0.1
ウスターソース	オリーブあぶら	0.2
さとう		
しお		
こしょう		
ひまわりあぶら		

4	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21 g
そばろに	レタスの ボンずふうみ	
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	
ひとくちごぼてん	15	
さとう	2	
こいくちしょうゆ	5	
ひまわりあぶら	0.3	
りょうりしゅ	0.5	
つぼづけ		
つぼづけ		

5	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 675 kcal たんぱく質 26 g
とりだんごの スープ	てんぷん	3
とりだんご	しお	0.2
たまねぎ	あおのりこ	0.1
もやし	あけあぶら	10
にんじん	きりぼしだいこんと ツナのいためもの	
あおねぎ	5	
ほししいたけ	ツナフレーク	12
とりがらスープ	にんじん	5
とんこつスープ	きりぼしだいこん	3
こいくちしょうゆ	おきえだまめ	3
しお	りょうりしゅ	1
こしょう	うすくちしょうゆ	0.5
のりしおポテト	しお	0.1
じゃがいも	こしょう	0.01
こめこ	ひまわりあぶら	0.2

8	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 571 kcal たんぱく質 28 g
みそしる	やきざかな(ほっけ)	
たまねぎ	ほっけ	199
うすあげ		
じゃがいも	ひじきのいために	
わかめ	ひじき	1.8
あおねぎ	にんじん	2
けずりぶし(さば・いわし)	ちくわ	3
みそ	けずりぶし(さば・いわし)	0.1
さとう	うすくちしょうゆ	0.3
うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1.2
みりん	ひまわりあぶら	0.5
ひまわりあぶら		

9	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24 g
かきたまじる	ひまわりあぶら	0.1
たまねぎ	さとう	2.5
いとかまぼこ	こいくちしょうゆ	3
たまご	てんぷん	0.2
あおねぎ		
けずりぶし(さば・いわし)	チンゲンサイの いためもの	
こいくちしょうゆ	1.5	
うすくちしょうゆ	やきぶた	5
しお	にんじん	7
てんぷん	チンゲンサイ	30
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.5
しお	しお	0.1
こしょう	こしょう	0.02
こぎつねどん		
ぶたミンチにく	10	
りょうりしゅ	1	
うすあげ	10	
にんじん	10	
おきえだまめ	5	
けずりぶし(さば・いわし)	0.15	

10	チーズパン ぎゅうにゅう	エネルギー 643 kcal たんぱく質 26 g
ボークビーンズ	キャベツの ソテー	
ぶたにく	10	
ベーコン	10	
しろういげんまめ	にんじん	3
たまねぎ	しお	0.2
にんじん	こしょう	0.01
じゃがいも	こいくちしょうゆ	0.3
トマトホールかん	10	
とりがらスープ	2.5	
トマトケチャップ	7	
ウスターソース	2	
あかうワイン	2	
さとう	0.5	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
ひまわりあぶら	0.2	

11	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22 g
すましじる	なつやさいの かきあげ	
いとかまぼこ	10	
れいとうとうふ	25	
にんじん	5	
わかめ	0.3	
あおねぎ	7	
だしこんぶ	0.5	
けずりぶし(さば・いわし)	2	
こいくちしょうゆ	1	
うすくちしょうゆ	2	
しお	0.2	
ぶどうまめ		
だいず	20	
さとう	2	
こいくちしょうゆ	1	
みりん	1	

12	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24 g
やきそば	にんじんのナムル	
ぶたにく	20	
たまねぎ	40	
にんじん	10	
キャベツ	55	
にら	5	
ちゅうかかんめん	15	
のうこうソース	8	
ウスターソース	3	
こいくちしょうゆ	0.7	
しお	0.2	
こしょう	0.02	
ひまわりあぶら	0.3	
にんじんのナムル		
にんじん	30	
こまつな	5	
ごま	1.5	
とりがらスープ	0.5	
こいくちしょうゆ	1	
しお	0.2	
さとう	0.1	
ごまあぶら	0.3	
なしゼリー		
なしゼリー		

16	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22 g
こむぎこなしでも トロトロカレー	りんごビュレ	2
ぶたにく	さとう	0.1
つちしょうが	しお	0.4
にんにく	こしょう	0.02
たまねぎ	ひまわりあぶら	0.5
にんじん		
じゃがいも	コロコロソテー	
じゃがいもペースト	30	
カレーこ	ホールコーン	20
オニオンペースト	0.8	
ウスターソース	おきえだまめ	5
のうこうソース	オリーブあぶら	0.2
トマトケチャップ	しお	0.1
チャツネ	こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.3
とりがらスープ	1.5	
あかうワイン	ふくじんづけ	10

17	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25 g
かんどうに	はるさめとキャベツの	
とりにく	さっぱりあえ	
にんじん	5	
じゃがいも	ボンレスハム	3
いたこんにやく	にんじん	20
さとう	キャベツ	4
こいくちしょうゆ	りよくとうはるさめ	0.2
うすらたまご	しお	0.02
さとう	こしょう	0.3
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.5
けずりぶし(さば・いわし)	1.5	
ひとくちごぼてん	レモンかじゅう	0.3
うすらたまご	オリーブあぶら	0.2
けずりぶし(さば・いわし)		
さとう	うめぼし	
こいくちしょうゆ	うめぼし	

18	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28 g
もずくのスープ	ホキの カラフルソース	
やきぶた	7	
にんじん	10	
れいとうとうふ	ホキ	40
もずく	りょうりしゅ	0.3
チンゲンサイ	しお	0.3
あおねぎ	てんぷん	8
とりがらスープ	あけあぶら	5
とんこつスープ	パプリカ(あか)	3
こいくちしょうゆ	パプリカ(き)	3
しお	たまねぎ	10
こしょう	さとう	2
うすくちしょうゆ	こめず	3.5
オリーブあぶら	2	
えだまめ		
えだまめ		

19	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 672 kcal たんぱく質 21 g
じゃがいももちの おつゆ	みりん	1
にんじん	しお	0.1
たまねぎ	こしょう	0.02
いとかまぼこ	りょうりしゅ	1
じゃがいももち	ひまわりあぶら	0.2
けずりぶし(さば・いわし)	ひじきビーマン	
うすくちしょうゆ	2	
しお	1.8	
ぶたキムチ	にんじん	5
ぶたにく	ビーマン	10
たまねぎ	ごま	1
はくさいキムチ	けずりぶし(さば・いわし)	0.3
あおねぎ	さとう	1.5
さとう	こいくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	みりん	0.5
ひまわりあぶら	ひまわりあぶら	0.2

22	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24 g
クリーミーなカレー	しお	0.4
はるさめスープ	こしょう	0.02
とりにく	オリーブあぶら	0.3
つちしょうが		
にんにく	ツナとキャベツの ソテー	
じゃがいもペースト	15	
たまねぎ	ツナフレーク	5
エリンギ	キャベツ	35
りよくとうはるさめ	にんじん	5
こなチーズ	しお	0.1
ぎゅうにゅう	こしょう	0.02
トマトケチャップ	こいくちしょうゆ	0.8
ウスターソース	ひまわりあぶら	0.1
さとう		
こいくちしょうゆ	ふかしいも	60
とりがらスープ	さつま芋	0.1
カレーこ	しお	0.1

24	わかめごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 649 kcal たんぱく質 32 g
とうがんにる	こいくちしょうゆ	2
とりにく	てんぷん	10
にんじん	あけあぶら	5
かまぼこ	たまねぎ	10
とうが	にんじん	3
あおねぎ	あおねぎ	3
けずりぶし(さば・いわし)	さとう	1
うすくちしょうゆ	こめず	1.5
りょうりしゅ	こいくちしょうゆ	3
みりん		
しお	こやどうふの ふくめに	6
てんぷん	1	
さけ	けずりぶし(さば・いわし)	1
つちしょうが	さとう	1.8
	うすくちしょうゆ	1.7
	みりん	1
	しお	0.1

25	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 29 g
おやこに	こまつなの ごまいため	
とりにく	20	
たまねぎ	40	
じゃがいも	30	
にんじん	5	
ひとくちあつあけ	20	
かまぼこ	10	
ほししいたけ	3	
あおねぎ	3	
けずりぶし(さば・いわし)	1.5	
さとう	0.8	
こいくちしょうゆ	1.4	
うすくちしょうゆ	1.4	
りょうりしゅ	1	
たまご	25	
こいくちしょうゆ	0.7	
うすくちしょうゆ	0.7	

26	パーカーパン ぎゅうにゅう	エネルギー 672 kcal たんぱく質 29 g
かぼちゃスープ	チキンハンバーグ	
ベーコン	10	
たまねぎ	40	
かぼちゃ	トマトケチャップ	5
かぼちゃペースト	ウスターソース	2
ぎゅうにゅう	さとう	1
なまクリーム	キャベツの いためもの	
とりがらスープ	3	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
ひまわりあぶら	0.3	
かぼちゃペースト	30	
きゅうにゅう	25	
なまクリーム	3	
とりがらスープ	5	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
ひまわりあぶら	0.3	
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		
キャベツの いためもの		
ローズハム		
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 603 kcal たんぱく質 23 g
にくじゃが	ししやも	
ぎゅうにゅう	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	
りょうりしゅ	1	
ひまわりあぶら	0.3	

30	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23 g
タイビーエン	だいがくも	
ぶたにく	5	
にんじん	5	
たまねぎ	20	
ほししいたけ	0.5	
もやし	15	
ちくわ	5	
りよくとうはるさめ	5	
あおねぎ	5	
とりがらスープ	2.5	
とんこつスープ	3	
りょうりしゅ	1	
みりん	1	
こいくちしょうゆ	3.5	
しお	0.3	
こしょう	0.02	

中学年(3・4年生)の一人一						
----------------	--	--	--	--	--	--