

令和7年11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
今月の炊き込みごはん 「わかめごはん」(10日) こめ80g たきこみわかめ2.3g 「げんまいごはん」(14日) こめ65g げんまい10g 	4 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 587 kcal たんぱく質 21 g タイビーエン ぶたにく10 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 りょくとうはるさめ5 あおねぎ5 とりがらすープ2.5 とんこつスープ3 りょうりしゅー1 みりん3.5 こいくちしょうゆ0.3 しお0.02 あげごぼうの ごまだれ25 ごぼう5 てんぷん5 あげあぶら2 みりん2.2 さとう2.2 こいくちしょうゆ2.7 ごま0.7 こうやどうふの ぶくめに6 ひとくちこうや1 けずりぶし(さば・いわし)1 さとう1.8 うすくちしょうゆ1.7 みりん1 しお0.1	5 ミニコッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 709 kcal たんぱく質 19 g きゅうきゅう カレー(防災食) そのまま食べられる防 災食です。お米も入った もので、食物アレルギー 特定原材料28品目を 使用していません。  きりぼしだいこんと ささみのあまずあえ5 にんじん12 ささみフレーク12 きりぼしだいこん2.5 さとう1 こめず2 こいくちしょうゆ1 みりん0.1 しお0.1 りんごのかんづめ45 りんごのかんづめ	6 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 613 kcal たんぱく質 30 g ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(ほっけ)15 ほっけ5 じゃこいり8 きんぴら3 ちりめんじゃこ3 れんこん20 にんじん5 ごま1.5 さとう0.8 こいくちしょうゆ1.6 みりん1 りょうりしゅー0.5 ごまあぶら0.2 ごじる だいず15 うすあげ5 にんじん8 いたこんにやく10 じゃがいも30 あおねぎ5 けずりぶし(さば・いわし)2.5 みそ9 うすくちしょうゆ0.1	7 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 584 kcal たんぱく質 27 g サムゲタン とりにく20 にんじん10 たまねぎ30 げんまい8 あおねぎ5 つちしょうが0.3 にんにく0.2 とりがらすープ5 りょうりしゅー1 こいくちしょうゆ1.5 うすくちしょうゆ1.5 しお0.4 さとう0.7 うすくちしょうゆ1 トウバンジャン0.05 ひまわりあぶら0.3 もやしの いためもの5 やきぶた40 にんじん5 さとう0.3 こいくちしょうゆ1.5 しお0.1 こしょう0.02 ひまわりあぶら0.2 あつあげの チリソース ひとくちあつあげ35 たまねぎ10 あおねぎ2 トマトケチャップ10
10 わかめごはん ぎゅうにゅう エネルギー 586 kcal たんぱく質 23 g そぼろに 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 りょうりしゅー0.5 にびたし かまぼこ(もみじ)7 キャベツ30 チンゲンサイ10 にんじん5 けずりぶし(さば・いわし)0.5 みりん1 うすくちしょうゆ2 さとう0.3 かりかりくろめめ かりかりくろめめ10	11 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 666 kcal たんぱく質 24 g とうにゅうごまいり たんたんめん ぶたミンチにく10 たまねぎ20 にんじん5 もやし10 チンゲンサイ10 ちゅうかめん(ラーメン)35 とうにゅう20 みそ8 とりがらすープ3 りょうりしゅー1 ねりごま1 ごまあぶら0.5 トウバンジャン0.15 こいくちしょうゆ0.1 しお0.02 はくさいの いためもの5 やきぶた5 にんじん5 はくさい45 ごまつな10 しお0.2 こしょう0.2 こいくちしょうゆ1 ひまわりあぶら0.2 だいがくいも さつまいも40 あげあぶら5 さとう4.4 こいくちしょうゆ0.6	12 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 593 kcal たんぱく質 23 g じゃがいももちの エコおつゆ にんじん10 たまねぎ30 いとかまぼこ10 ほそぎりこんぶ0.5 じゃがいももち35 あおねぎ5 けずりぶし(さば・いわし)2 こいくちしょうゆ1.8 うすくちしょうゆ1.8 しお0.2 ししゃも ししゃも209 だいこんのもの10 うすあげ40 だいこん1 けずりぶし(さば・いわし)40 さとう2 こいくちしょうゆ3	13 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 588 kcal たんぱく質 24 g ぶゆやさいの こめクリームスー とりにく5 ベーコン7 たまねぎ25 にんじん15 はくさい20 かぶ10 カリフラワー10 ぎゅうにゅう30 なまクリーム2 とりがらすープ2.5 しお0.4 こしょう0.03 こめ3 ひまわりあぶら0.3 カスレ カットウインナー10 たまねぎ25 しろいんげんまめ12 にんにく0.1 トマトホールかん10 しお0.2 こしょう0.02 とりがらすープ1 ひまわりあぶら0.2 コーンソー にんじん10 ホールコーン20 チンゲンサイ15 しお0.15 こしょう0.02 こいくちしょうゆ0.3 ひまわりあぶら0.2	14 げんまいごはん ぎゅうにゅう エネルギー 599 kcal たんぱく質 22 g チキンカレー とりにく25 つちしょうが0.5 にんにく0.2 たまねぎ55 にんじん15 じゃがいも50 カレーこ0.8 ひまわりあぶら3.2 ばいせんこむぎこ6 ウスターソース2 のうこうソース2 トマトケチャップ2 こいくちしょうゆ1.5 とりがらすープ5 チャツネ5 オニオンペースト5 りんごビュール2 あかワイン1 さとう0.1 しお0.4 こしょう0.03 ひまわりあぶら0.5 チンゲンサイの いためもの5 ローズハム5 キャベツ5 チンゲンサイ20 こいくちしょうゆ0.7 しお0.1 こしょう0.02 ひまわりあぶら0.2 ふくじんづけ ふくじんづけ10
17 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 679 kcal たんぱく質 21 g みそしる たまねぎ30 うすあげ5 さつまいも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 こぶくろソース10 こまつなの ごまいため5 やきぶた5 こまつな20 はくさい25 ごま1 さとう0.2 こいくちしょうゆ2 ひまわりあぶら0.2 たこあげ さくらえび3 たこ10 キャベツ15 あおねぎ5 べにしょうが0.3 あおのりこ0.1 こめこ11 てんぷん3 しお0.1 あげあぶら11 	18 うずまきパン ぎゅうにゅう エネルギー 625 kcal たんぱく質 28 g たまごとコーンの スー とりにく5 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 とりがらすープ3.5 しお0.4 こしょう0.02 こいくちしょうゆ1.5 あおねぎ1 オイスターソース2 こいくちしょうゆ2 みりん1 てんぷん0.2 ひまわりあぶら0.3 ちゅうかおこわ もちごめ20 やきぶた3 たけのこ3 にんじん3 ほししいたけ0.3 こいくちしょうゆ2 ごまあぶら0.1 りょうりしゅー0.5 とりがらすープ0.5 あつあげの オイスターソースいため ひとくちあつあげ35 たまねぎ15 にんにく0.1	19 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 549 kcal たんぱく質 25 g ぶゆやさいなべ ぶたにく15 うすあげ5 れいとうとうふ20 たまねぎ5 だいこん20 はくさい15 りょくとうはるさめ4 ほうれんそう5 けずりぶし(さば・いわし)2.5 りょうりしゅー1 みりん0.5 こいくちしょうゆ2 しお0.3 じゃこてん じゃこてん20 ちくぜんに10 にんじん7 たけのこ10 ほししいたけ0.3 いたこんにやく10 けずりぶし(さば・いわし)0.5 こいくちしょうゆ1 みりん2 こいくちしょうゆ2 ひまわりあぶら0.2	20 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 602 kcal たんぱく質 27 g ボトフ ベーコン5 カットウインナー5 にんじん10 たまねぎ40 じゃがいも20 かぶ30 パセリ0.5 とりがらすープ3 とんこつスー こいくちしょうゆ1 しお0.4 こしょう0.03 チキンハンバー チキンハンバー10 たまねぎ15 マッシュルーム2 トマトホールかん2 トマトケチャップ2 ウスターソース2 さとう1 ひまわりあぶら0.2 キャベツのソー キャベツ35 にんじん3 しお0.2 こしょう0.01 こいくちしょうゆ0.3 ひまわりあぶら0.2	21 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 589 kcal たんぱく質 25 g みそしる たまねぎ30 だいこん10 うすあげ5 れいとうとうふ20 わかめ0.3 あおねぎ5 にぼし(いわし)2 みそ9 はくさいの ボンずあえ30 はくさい15 チンゲンサイ15 にんじん5 えのきたけ3 けずりぶし(さば・いわし)0.5 うすくちしょうゆ2 みりん1 さとう0.2 こめず1 ゆずかじゅう0.3 いわしのからあげ いわしのフィレ299 てんぷん5 あげあぶら2 つちしょうが0.2 さとう1 みりん1.3 こいくちしょうゆ1.7 てんぷん0.1
今月使用する枚方産の農産物 ほうれん草・青ねぎ 小松菜・チンゲン菜を 使用する予定です。 	25 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 652 kcal たんぱく質 22 g ぶたじゃが ぶたにく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 りょうりしゅー1 ひまわりあぶら0.3 にんじんシリシリ にんじん20 ツナフレーク12 うすくちしょうゆ0.5 りょうりしゅー1 しお0.1 こしょう0.01 ひまわりあぶら0.2 おはぎ おはぎ10	26 アップルパン ぎゅうにゅう エネルギー 678 kcal たんぱく質 27 g うずらたまごいり はつぼうざい ぶたにく15 つちしょうが0.5 かまぼこ10 にんじん15 たまねぎ40 うずらたまご20 はくさい60 ほししいたけ0.5 とりがらすープ2.5 さとう0.5 こいくちしょうゆ2 うすくちしょうゆ2 しお0.2 こしょう0.03 てんぷん2 ひまわりあぶら0.5 れんこんの ちゅうかあえ7 ローズハム25 れんこん5 にんじん0.2 こしょう0.02 さとう1 こめず1.8 うすくちしょうゆ0.3 ごまあぶら0.3 おこげ おこげ10	27 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 659 kcal たんぱく質 26 g たまねぎのおつゆ とりにく5 りょうりしゅー0.5 にんじん10 たまねぎ40 いとかまぼこ10 ほうれんそう5 けずりぶし(さば・いわし)3 こいくちしょうゆ1.8 うすくちしょうゆ1.8 しお0.25 たまねぎ にんじん3 ほししいたけ2 あおねぎ1 ひまわりあぶら0.2 たまねぎ0.2 とりがらすープ0.5 こいくちしょうゆ1 りょうりしゅー0.5 オイスターソース0.5 カレーこ0.1 てんぷん0.2 ウマウマ!!さばの カレーあんぶっかけ さば40 つちしょうが1 こいくちしょうゆ2 カレーこ0.1 てんぷん10 あげあぶら5 いためたくあん きりぼしだいこん2 ごま1.5 うすくちしょうゆ1 さとう0.4 ひまわりあぶら0.3	28 しよくパン ぎゅうにゅう エネルギー 587 kcal たんぱく質 23 g ビーフ ストロガノフ ぎゅうにく20 にんにく0.1 りょうりしゅー1 たまねぎ60 にんじん15 マッシュルーム3 ぎゅうにゅう20 サワークリーム2 なまクリーム2 しお0.4 こしょう0.03 こめ3 ひまわりあぶら0.3 ほうれんそうの ソー にんじん5 ホールコーン20 ほうれんそう15 オリブあぶら0.2 しお0.1 こしょう0.02 こいくちしょうゆ0.3 かき かき10 

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

	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	622kcal	15.6%	26.6%	934mg (2.4g)	326mg	84mg
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	96%				93%	168%

	鉄	亜鉛	ビタミ				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.0mg	2.7mg	224 μg RE	0.46mg	0.57mg	23mg	5.1g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	67%	135%	112%	115%	143%	92%	113%

*諸事情により使用食料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

「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!

*11月27日(木)

《ウマウマ!!さばのカレーあんぶっかけ》

● 蹊陀西小学校の児童が考えてくれました。

● 作品のアピールポイント●

さばの独特の魚くささをあんに包み、みんなが大好きな味に仕上げました。

今月のテーマ「給食でSDGsを考えよう」

*11/12 じゃがいももちのエコおつゆ

だしを取った細切り昆布をそのまま具材にも使用します。

*11/19 じゃこ天

小魚を丸ごとすり身に使用した、愛媛名物の食材です。

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