

月			火			水			木			金		
1	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24 g	2	わかめごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24 g	3	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 572 kcal たんぱく質 28 g	4	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26 g	5	うずまきパン ぎゅうにゅう	エネルギー 577 kcal たんぱく質 30 g
ジュリエンス			ごじる			とうもろこし			ぶたにくと			とうふチゲ		
スープ			うすあげ			スープ			だいこんのもの			しゅうまい		
ベーコン	7		さとう	5	さとう	0.5	ベーコン	7	うすくちしょうゆ	0.1	ぶたにく	20	ぶたにく	20
キャベツ	20		だいず	15	こいくちしょうゆ	1.5	たまねぎ	40	オリーブあぶら	0.1	にんじん	15	にんじん	10
たまねぎ	40		いたこにやく	10	みりん	1	クリームコーン	45	チンゲンサイ		ささみフレーク	12	はくさい	30
にんじん	10		にんじん	10	りょうりしゅ	0.5	ホールコーン	5	いためもの		ひじき	0.3	はくさいキムチ	10
うすくちしょうゆ	3		れいとうとうふ	25	でんぶん	0.1	パセリ	0.5	やきぶた	5	さとう	1	れいとうとうふ	30
しお	0.2		えのきたけ	5	ひまわりあぶら	0.2	とりがらすープ	3	にんじん	5	こめず	2	しろねぎ	10
こしょう	0.02		あおねぎ	5			しお	0.4	キャベツ	20	こいくちしょうゆ	1	とりがらすープ	2.5
とりがらすープ	2.5		けずりぶし(さば・いわし)	2.5	こまつなと		こしょう	0.02	チンゲンサイ	20	ひとくちしょうゆ	1	とんこつスープ	3
とんこつスープ	5		みそ	9	ツナのゆずあえ		さとう	0.1	こいくちしょうゆ	0.7	ひとくちごぼうてん	15	しお	0.3
ひまわりあぶら	0.3		うすくちしょうゆ	0.1	ツナフレーク	7	ひまわりあぶら	0.3	しお	0.1	つちしょうが	0.5	りょうりしゅ	1
チキンライスのぐ			あげさといもの			しろみざかなの			けずりぶし(さば・いわし)			だいこんばの		
とりにく	20		そばろあんかけ		こまつな	30	バジルふうみ		さとう	0.02	いりに		みりん	0.5
にんじん	5		さといも	40	にんじん	5	ホキ	50	こいくちしょうゆ	2	だいこんのは	10	こいくちしょうゆ	0.5
たまねぎ	20		でんぶん	4	しおこんぶ	0.7	しお	0.2	みりん	5	こまつな	17	コチュジャン	3
むきえだまめ	3		あげあぶら	2	ゆずかじゅう	0.2	こしょう	0.02	りょうりしゅ	2.5	ちりめんじゃこ	2		2
トマトケチャップ	5		とりミンチにく	10	うすくちしょうゆ	0.2	にんにく	0.1		1	ごま	2	とりがらすープ	0.5
トマトピューレ	5		あおねぎ	1			バジルペースト	1.5			こいくちしょうゆ	1	ごまあぶら	0.4
			つちしょうが	0.3							みりん	0.2		

8	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23 g	9	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22 g	10	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21 g	11	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 582 kcal たんぱく質 30 g	12	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 573 kcal たんぱく質 27 g				
こむぎこなしでも			すきやき			ボルシチ			ぶたじる			サンレータン						
トトロふゆやさいカレー			れんこんの			おんやさいサラダ			やきざかな(あかうお)			ツナコーン						
とりにく	25		ぎゅうにく	25	からあげ	ぎゅうにく	15	にんじん	5	ぶたにく	10	ぶたにく	10	ツナフレーク	15			
つちしょうが	0.5		たまねぎ	35	れんこん	40	たまねぎ	30	ブロッコリー	20	うすあげ	5	はくさい	20	たまねぎ	15		
にんにく	0.1		れいとうとうふ	30	しお	0.2	にんじん	10	さつまいも	10	にんじん	10	れいとうとうふ	15	ホールコーン	10		
たまねぎ	55		えのきたけ	10	こしょう	0.02	かぶ	30	うすくちしょうゆ	0.5	じゃがいも	20	こいくちしょうゆ	2	もやし	10	しお	0.1
にんじん	15		いとこんにやく	15	でんぶん	8	キャベツ	20	しお	0.1	たまねぎ	15	りょうりしゅ	0.5	チンゲンサイ	5	こしょう	0.02
だいこん	20		はくさい	50	あげあぶら	7	ピーツ	10	こしょう	0.02	ほうれんそう	5	みりん	1	たまご	25	うすくちしょうゆ	0.3
れんこん	10		しろねぎ	15			とりがらすूप	2.5	オリーブあぶら	1	みそ	9	はるさめと		こいくちしょうゆ	3	ひまわりあぶら	0.2
じゃがいも	20		さとう	2.5	ミニフィッシュ		トマトケチャップ	7	ごまドレッシング	10			ささみフレーク	5	こめず	1		
じゃがいもペースト	30		こいくちしょうゆ	6	ミニフィッシュ	10	トマトホールかん	10					キャベツのさっぱりあえ		しお	0.5	エリンギの	
カレーこ	0.8		りょうりしゅ	1			ウスターソース	2	りんご				ささみフレーク	5	こしょう	0.02	いためもの	
オニオンペースト	5		みりん	1			さとう	0.5	りんご	1/4=			にんじん	3	りょうりしゅ	1	やきぶた	5
ウスターソース	2		ひまわりあぶら	0.3			しお	0.3					キャベツ	20	トウバンジャン	0.15	にんじん	5
のうこうソース	2						こしょう	0.03					りよくとうはるさめ	4	でんぶん	0.5	れんこん	10
トマトケチャップ	2						あかワイン	2					しお	0.2	ごまあぶら	0.5	エリンギ	15
チャツネ	4						ひまわりあぶら	0.3					こしょう	0.02	とりがらすूप	2.5	しお	0.1
こいくちしょうゆ	1.5												さとう	0.3	とんこつスープ	3	こしょう	0.02
とりがらすूप	5												こいくちしょうゆ	0.5			こいくちしょうゆ	0.7
あかワイン	1												レモンかじゅう	0.3			オイスターソース	0.3
													オリーブあぶら	0.2			ひまわりあぶら	0.3

15	かやくごはん		エネルギー 695 kcal たんぱく質 26 g	16	ごはん		エネルギー 570 kcal たんぱく質 20 g	17	コッペパン		エネルギー 658 kcal たんぱく質 26 g	18	ごはん		エネルギー 584 kcal たんぱく質 23 g	19	オリーブパン		エネルギー 688 kcal たんぱく質 27 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
しっぽうどん				だいずいり				いんげんまめの				みそしる				ふゆやさいの			
とりにく	10	ひじき	0.5	マーボーだいこん				クリームスープ				にんじんの				とうにゅうスパゲティ			
かまぼこ	5	こめこ	7	ぶたミンチにく			20	はくさい			35	たまねぎ			30	きんぴら			
にんじん	10	でんぶん	3	つちしょうが			0.5	しおこんぶ			0.5	うすあげ			5	ベーコン			15
だいこん	15	さとう	0.8	にんにく			0.1	たまねぎ			50	わかつめ			0.3	にんじん			25
うどん	50	こいくちしょうゆ	1	にんじん			20	じゃがいも			30	あおねぎ			5	つきこんにやく			7
ほうれんそう	5	しお	0.1	たまねぎ			40	パセリ			0.5	けずりぶし(さば・いわし)			2.5	ごま			1
にぼし(いわし)	3	あげあぶら	11	だいこん			90	ぎゅうにゅう			20	みそ			9	ひまわりあぶら			0.3
うすくちしょうゆ	5			あおねぎ			5	なまクリーム			3	わかさぎの				さとう			0.8
みりん	1	ぶどうまめ		ひきわりだいず			10	とりがらすープ			5	からあげ				こいくちしょうゆ			1.6
りょうりしゅ	1	だいず	20	とりがらすープ			1.5	しお			0.4	わかさぎ			30	みりん			1
しお	0.3	さとう	2	みそ			6.5	こしょう			0.03	しお			0.3	とうにゅう			20
しゅんぎくと				さとう			0.2	ひまわりあぶら			0.3	こしょう			0.01	とりがらすープ			2.5
さくらえびのけんちんあげ				こいくちしょうゆ			2	こしょう			0.03	こめず			0.9	うすくちしょうゆ			0.5
しらあえようとうふ	25	みりん	1	しお			0.05	ひまわりあぶら			0.5	でんぶん			6	しお			0.4
さくらえび	5			こしょう			0.03					あげあぶら			3	こしょう			0.03
ちくわ	5			トウバンジャン			0.15					さとう			1.5	ひまわりあぶら			0.3
にんじん	5			でんぶん			0.7					こいくちしょうゆ			3.8				
しゅんぎく	5			ひまわりあぶら			0.5					こめず			2.3				

22

ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
571 kcal
たんぱく質
25 g

23

コッペパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
621 kcal
たんぱく質
24 g

みそおでん

はくさいの
ポンずあえ

ぶたにく 20

にんじん 15

ちくわ 10

だいこん 50

いたこにやく 15

さとう 0.45

こいくちしょうゆ 0.6

ひとくちあつあげ 10

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

みそ 7

さとう 1

こいくちしょうゆ 1

けずりぶし(さば・いわし) 2

のりのつくだに
やきのり(つくだによ) 1.5

こいくちしょうゆ 1.7

みりん 2

りょうりしゅ 1

さとう 1

ハッシュドポーク

ハムポテト

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

とりがらすープ 3

トマトケチャップ 7

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

こしょう 0.03

ひまわりあぶら 0.3

セレクトデザート

いちごゼリー 10

チョコクレープ 10

スイートポテト 10

ロースハム 5

たまねぎ 5

にんじん 3

じゃがいも 35

しお 0.15

こしょう 0.02

オリーブあぶら 0.2

クリスマス

毎年12月にセレクトデザートを提供しています。

今年はいちごゼリー
チョコクレープ
スイートポテト
の3つから1つ好きなものを選んでもらいます。

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(2日)「かやくごはん」(15日)
こめ 80g こめ 65g
たきこみわかめ 2.3g しいたけ 1.9g うすあげ 1.5g
にんじん 2.9g ごぼう 2.9g
たけのこ 7.8g こんにゃく 2.9g
しょうゆ、みずあめ、かつおだし、
こんぶだし、みりん、さとう、しお、す

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	608kcal	16.4%	26.8%	970mg (2.5)	340mg	88mg
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%			97%	176%	

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.1mg	2.8mg	237 μg RE	0.52mg	0.57mg	30mg	4.7g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	140%	119%	130%	143%	120%	104%

*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

今月使用する枚方産の農産物

チンゲン菜・ほうれん草・大根・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