

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			ごはん			とうもろこし			ぶたにくと だいこんのもの			とうふチゲ		
スープ			うすあげ			スープ			ささみとにんじんの あまずあえ			しゅうまい		
ベーコン			さとう			うすくちしょうゆ			にんじん			ぶたにく		
キャベツ			しお			オリーブあぶら			だいこん			にんじん		
たまねぎ			こしょう			チンゲンサイ			にんじん			ささみフレーク		
にんじん			りょうりしゅ			クリームコーン			いたこ			ひじき		
うすくちしょうゆ			れいどうとうふ			ホールコーン			いたこにやく			さとう		
しお			えのきたけ			パセリ			さとう			こめず		
こしょう			あおねぎ			とりがらすープ			こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ		
とりがらすープ			けずりぶし(さば・いわし)			しお			ひとくちあつあげ			みりん		
とんこつスープ			こまつな			こしょう			ひとくちごぼうてん			だいこんばの		
ひまわりあぶら			みそ			さとう			つちしょうが			いりに		
チキンライスのぐ			うすくちしょうゆ			しろみざかなの			けずりぶし(さば・いわし)			さとう		
とりにく			あけさといもの			パジルふうみ			さとう			だいこんのは		
にんじん			そぼろあんかけ			ホキ			こいくちしょうゆ			こまつな		
たまねぎ			さといも			しお			みりん			ちりめんじゃこ		
むきえだまめ			でんぶん			しお			りょうりしゅ			ごま		
トマトケチャップ			ゆずかじゅう			こしょう			ごま			こいくちしょうゆ		
トマトピューレ			うすくちしょうゆ			にんにく			ごま			しお		
			つちしょうが			パジルペースト						とりがらすープ		
												ごまあぶら		

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			ぎゅうにく			おんやさいサラダ			あかうお			ツナコーン		
とりにく			たまねぎ			ぎゅうにく			うすあげ			ぶたにく		
つちしょうが			れいどうとうふ			たまねぎ			にんじん			はくさい		
にんにく			えのきたけ			かぶ			じゃがいも			れいどうとうふ		
たまねぎ			いとこんにやく			キャベツ			たまねぎ			もやし		
にんじん			はくさい			ピーツ			ほうれんそう			チンゲンサイ		
だいこん			ろねぎ			とりがらすープ			けずりぶし(さば・いわし)			たまご		
れんこん			さとう			トマトケチャップ			みそ			こいくちしょうゆ		
じゃがいも			こいくちしょうゆ			ウスターソース			はるさめと			こめず		
じゃがいもペースト			りょうりしゅ			さとう			キャベツのさっぱりあえ			しお		
カレーこ			みりん			しお			ささみフレーク			こしょう		
オニオンペースト			ひまわりあぶら			こしょう			にんじん			りょうりしゅ		
ウスターソース						あかワイン			キャベツ			カリフラワー		
のうこうソース						ひまわりあぶら			りよくとうはるさめ			でんぶん		
トマトケチャップ									しお			ごまあぶら		
チャツネ									こしょう			とりがらすープ		
こいくちしょうゆ									さとう			とんこつスープ		
とりがらすープ									こいくちしょうゆ			こしょう		
あかワイン									レモンかじゅう			こいくちしょうゆ		
									オリーブあぶら			オイスターソース		
												ひまわりあぶら		

15	かやくごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 695 kcal たんぱく質 26 g	16	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20 g	17	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26 g	18	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23 g	19	オリーブパン ぎゅうにゅう	エネルギー 688 kcal たんぱく質 27 g
しっぽううどん			だいたいり			いんげんまめの			みそしる			ふゆやさいの		
とりにく			マーボーだいこん			クリームスープ			たまねぎ			とうにゅうスパゲティ		
かまぼこ			ぶたミンチにく			ベーコン			うすあげ			ベーコン		
にんじん			つちしょうが			しろいんげんまめペースト			れいどうとうふ			たまねぎ		
だいこん			にんにく			たまねぎ			わかめ			にんじん		
うどん			にんじん			じゃがいも			あおねぎ			10		
ほうれんそう			たまねぎ			パセリ			けずりぶし(さば・いわし)			はくさい		
にぼし(いわし)			だいこん			ぎゅうにゅう			みそ			カリフラワー		
うすくちしょうゆ			あおねぎ			なまクリーム			わかさぎの			5		
みりん			ひきわりだいず			とりがらすープ			からあげ			ほうれんそう		
りょうりしゅ			とりがらすープ			しお			しお			スパゲティ		
しお			みそ			こしょう			しお			とうにゅう		
しゅんぎくと			さとう			ひまわりあぶら			こしょう			とりがらすープ		
さくらえびのけんちんあげ			こいくちしょうゆ						でんぶん			うすくちしょうゆ		
しらあえようとうふ			しお						あげあぶら			しお		
さくらえび			こしょう						さとう			こしょう		
ちくわ			トウバンジャン						こいくちしょうゆ			ひまわりあぶら		
にんじん			でんぶん						レモンかじゅう			オリーブあぶら		
しゅんぎく			ひまわりあぶら						こめず					

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

いたこんにやく 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

りょうりしゆ 1

さとう 1

ハッシュドポーク

はくさいの
ポンずあえ

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

とりがらすूप 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

ハムポテト

はくさいの
ポンずあえ

ローズハム 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

セレクトデザート

いちごゼリー 1=

チョコクレープ 1=

スイートポテト 1=

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

たきこみわかめ 2.3g

こめ 65g

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、
ごま油、ごしき、しらし、お茶

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

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