表 Bブロック 枚方市学校給食会 枚方市教育委員会 学 給 献 校 食 立 令和6年6月 月 火 水 木 エネルギー エネルギー エネルギ エネルギ エネルギ-コッペパン コッペパン ごはん ごはん ごはん 593 kcal 574kcal 608 kca 681 kca 567 kca 6 たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ 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 21 g 29 g 34 g 28 g 24 g **ひまわりあぶら** 0.2 キャベツの タイピーエン ぶたにく <u>だんごじる</u> たまねぎ <u>いそに</u> とりにく やきざかな(さけ) <u>きつねうどん</u> たまねぎ <u>タットリタン</u> [とりにく たまねぎ 15 ちくわの さとう こいくちしょうゆ りょうりしゅ みりん ごまいため やきぶた チンゲンサイ キャベツ にんじん さけ いそべあげ 1.5 20 20 えのきたけ <u>チンゲン</u>サイの にんじん りょうりしゅ うすあげさとう ちくわ にんじん 15 にんにく 0.2 あおのりこ <u>いためもの</u> やきぶた にんじん じゃがいも いたこんにゃく こいくちしょうゆ みりん たまねぎ 20 2 りょうりしゅ 0.5 しらたまだんご でんぷん こめこ こいくちしょうゆ ほししいたけ しお 0.5 30 15 1.5 0.05 30 もやしちくわ てんぷん たまねぎ 5 もやし さとう りょうりしゅ うどん 15 15 50 50 0.3 キャベツ チンゲンサイ こいくちしょうゆ しお あおねぎ こいくちしょうゆ 0.6 あおねぎ にんじん だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) あげあぶら さどう こいくちしょうゆ ごまあぶら りょくとうはるさめ 2.5 **9** ひとくちごぼうてん 15 5 ツナとにんじんの けずりぶし(さば・いわし) 20 じゃがいも 50 0.2 **2** つぼづけ サラダ みそ ひとくちあつあげ 20 ひとくちあつあげ 25 あおねぎ 0.7 2.5 とりがらスープ ひじき ツナコー とりがらス-うすくちしょうゆ とんこつスープ りょうりしゅ ツナフレーク ぎゅうごぼう ぎゅうにく ごぼう さとう こいくちしょうゆ 「ツナフレーク こしょう こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ ひまわりあぶら さとう むきえだまめ たまねぎ あじつけのり 5 10 0.2 しお 0.3 みりん りょうりしゅ あじつけのり さんどまめ しお こしょう みりん ホールコーン Ī 10 - 1 10 こいくちしょうゆ 3.5 けずりぶし(さば・いわし) しお コチュジャン さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.5 しお あおねぎ さとう 0.3 こしょう こいくちしょうゆ けずりぶし(さば・いわし) 0.02 0.5 さとう こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ レモンかじゅう ひまわりあぶら 0.3 1.5 <u>とりだんご</u> てりやきソース [とりだんご オリーブあぶら 1.5 40 0.5 ごはん コッペパン ごはん パーカーパン ごはん 609 kcal 609 kcal 574 kca 598 kca 578 kca 12 13 10 14 たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくし たんぱくしつ 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 26 g 19 g 33 g 24 g 30 g ひじきピーマン ひじき ダルカレー ぎゅうミンチにく 20 ラハノサラタ もずくのかきあげ | さくらえび <u>たまねぎのおつゆ</u> 「にんじん <u>わかめスープ</u> ぶたにく そぼろに ぶたミンチにく <u>みそしる</u> 「たまねぎ こしょう りょうりしゅ <u>やきざかな(ほっけ)</u> キャベツ ほっけ 10 5 15 30 つちしょうが にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん ひまわりあぶら つちしょうが にんじん うすあげ 5 10 0.5 40 15 0.3 たませく にかじん こでんぷん しお あげあぶら こいくちしょうゆ ニョクマム ピーマンごま にんにく いとかまぼこ たまねぎ にんじん じゃがいも ちくぜんに しお 20 こしょうこめず れいとうとうふ りょくとうはるさめ をりにく にんじん たまねぎ 60 あおねぎ 3 7 25 たまねぎ 55 わかめ 0.3 あおねぎ みりん にんじん けずりぶし(さば・いわし) 2 じゃがいも けずりぶし(さば・いわし) 55 10 0.9 さとう こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお ひとくちごぼうてん 15 レンズまめ わかめ けずりぶし(さば・いわし) たけのこ あおねぎ オリーブあぶら ひよこまめペースト 15 0.2 けずりぶし(さば・いわし) 2 みそ ほししいたけ 9 とりがらスープ とんこつスープ さとう 2 こいくちしょうゆ 5 みりん じゃがいも ズアチュア (バインミーのぐ) ちくわ いたこんにゃく 30 10 ひまわりあぶら トマトホールかん 15 さつまいも 3 10 チップス [さつまいもチップス 13 ひまわりあぶら 0.3 りょうりしゅ 0.5 <u>にびたし</u> うすあげ キャベツ こいくちしょうゆ にんじん けずりぶし(さば・いわし) <u>ぶどうまめ</u> だいず とりがらスープ ツナフレーク さとう こいくちしょうゆ 7 しお 0.3 トマトケチャップ こしょう きりぼしだいこん 3 25 0.02 さとう こいくちしょうゆ みりん チンゲンサイ 10 こいくちしょうゆ 0.8 こめず ひまわりあぶら けずりぶし(さば・いわし) ベトナムチキン (パインミーのぐ) [とりにく さとう しお レモンかじゅう 0.1 みりん 2 0.2 こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ 60 0.5 0.8 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3 さとう にんにく しお こしょう つちしょうが 0.3 しお 0.1 0.02 エネルギ-エネルギー エネルギー エネルギー コッペパン わかめごはん コッペパン ごはん こくとうパン 734 kcal 567 kca 578 kca 573 kcc 616 kca 19 21 18 20 たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ 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 25 g 23 g 27 g 25 g 25 g ミネストローネ ぶたにく コロッケ ぶたじゃが ぶたにく はるさめとキャベツの さっぱりあえ っささみフレーク ごじる とりにく きびなごの <u>おきなわそば</u> やきぶた かまぼこ <u>コーンスープ</u> ベーコン ゴーヤ <u>ようふう</u> かりんあげ きびなご たまごとじ <u>チャンブルー</u> [ぶたにく あげあぶら たまねぎ にんじん だいず たまねぎ 9 5 3 40 55 10 13 30 10 たまねぎ りょうりしゅ にんじん いたこんにゃく クリームコーン 20 たまねぎ れいとうとうふ にんじん にんじん <u>えだまめ</u> [えだまめ でんぷん あげあぶら くろざとう こめず こいくちしょうゆ じゃがいも つきこんにゃく にんじん れいとうとうふ クリームコーンかん 20 キャベツ 20 ひよこまめ 20 にんじん 3 10 あおねぎ パセリ りょくとうはるさめ たまねぎ ホールコーン じゃがいも ちゅうかめん(おきなわそば) 30 0.5 20 20 4 10 25 さんどまめ さとう こいくちしょうゆ りょうりしゅ キャベツ だしこんぶ ぎゅうにゅう しお さんどまめ えのきたけ 5 にんじん 20 3 0.2 10 こしょう しお たまご うすくちしょうゆ りょうりしゅ なまクリーム パセリ あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 レモンかじゅう 0.3 オリーブあぶら 0.2 とりがらスープ とんこつスープ こいくちしょうゆ とりがらスープ 6 20 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 5 しお 0.4 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3 しお こしょう ひまわりあぶら とんこつスープ しお 0.1 こしょう とりがらスープ トマトホールかん ひまわりあぶら 0.3 うすくちしょうゆ キャベツの りょうりしゅ こんぶあえ キャベツ みりん トマトピューレ 0.5 さとう ひまわりあぶら 0.3 0.3 しお 0.3 うすくちしょうゆ こしょう にんじん パイナップルの 0.5 「ミニフィッシュ しお こしょう <u>かんづめ</u> [パイナップルのかんづめ 40 ミニみかんゼリー [ミニみかんゼリー 13 **うすくちしょうゆ 0.2** 0.02 6月23日は あかワイン 沖縄慰霊の日です ひまわりあぶら 0.3 エネルギー エネルギー エネルギ-しょくパン ごはん ごはん コッペパン ごはん 607 kcal 585 kca 600 kca 598 kc 594 kca 28 24 25 26 27 たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくし たんぱくしつ 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 25 g 25 g 24 g 22 g 25 g やさいいため ぶたにく <u>あつあげの</u> チリソ-いんげんまめの クリームスープ ベーコン あげあぶら かんとうに とりにく はるさめの すましじる <u>ガレーサンド</u> [ぶたミンチにく いとかまぼこ れいとうとうふ <u>いためもの</u> やきぶた こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.5 <u>カラフルピーマン</u>の つちしょうが ひとくちあつあげ 35 にんじん 0.5 25 0.5 15 10 10 にんじん じゃこいため たまねぎ たまねぎ しろいんげんまめペースト たまねぎ じゃがいも にんじん 0.2 40 10 40 20 コーンソテ-[にんじん ちりめんじゃこ わかめ ほししいたけ あおねぎ いたこんにゃく りょくとうはるさめ たまねぎ あおねぎ トマトケチャップ だんじん じゃがいも 15 5 たけのこ 10 10 30

チキンカレー とりにく つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン じゃがいも 50 20 チンゲンサイ 15 ひまわりあぶら ばいせんこむぎこ 6 ウスターソースのうこうソース

トマトケチャップ

とりがらスーフ

りんごピューレ

あかワイン

さとう

チャツネ

こいくちしょうゆ 1.5

オニオンペースト 5

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 ふくじんづけ [ふくじんづけ

だしこんぶ 0.5 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 しお

とりにくの からあげ とりにく とりにく つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ りょうりしゅ 0.1 2 でんぷん

ピーマン パブリカ(あか) 4 3 3 パブリカ(き) ごま りょうりしゅ みりん 0.3 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 1.2 ごまあぶら 0.3

にんじん キャベツビーフン とりがらスープ

さとう 0.5 こいくちしょうゆ 3.5 しお こしょう りょうりしゅ ひまわりあぶら 0.5

さとう 15 0.5 うすくちしょうゆ トウバンジャン ひまわりあぶら 0.3 <u>いちごジャム</u> 「いちごジャム 0.3

さとう 0.48 こいくちしょうゆ 0.6 うずらたまご 25 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 ひとくちごぼうてん 15 ひとくちあつあげ 15 けずりぶし(さば・いわし)

さとう 2 こいくちしょうゆ 5

*

100

絲絲

200

こまつなさとう こいくちしょうゆ

ひまわりあぶら うめぼし

パセリ 0.5 ぎゅうにゅう ウスターソース なまクリーム とりがらスープ しお カレーこ 5 0.2 こしょう ひまわりあぶら しお こしょう ひまわりあぶら 0.3 キャベツのソテー キャベツにんじん しお

こいくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2

**

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

たんぱく質 脂質 601kcc 91mg 326mg 基準量 650kcc 50mg 食塩相当量 エネルギーの エネルギーの 13~20% 20~30% 2.0g以下 充足率 93% 92% 182%

ビタミン 食物繊維 ВΙ B2 210 摂取量 2.2mg 2.7mg 0.48mg 0.56mg 23mg 5.9g μg RE 2.0mg 0.40mg 25mg 4.5g 充足率 73% 135% 105% 120% 140% 92% 131%

*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

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(18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 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 人参を使用する 予定です。

第5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25日(火) (カラフルピーマンのじゃこ炒め))

* 船橋小学校の児童が考えてくれました

● 献立のアピールポイント: 赤・黄・緑色の色とりどりの野菜を使って、栄養満点 に作りました。