

令和7年5月

学 校 給 食 献 立 表

枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月

火

水

木

金

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	625kcal	16.0%	27.4%	955mg(2.4g)	327mg	90mg
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%	180%	

	鉄	亜鉛	ビタミン			食物繊維	
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.2mg	2.7mg	228μg RE	0.48mg	0.57mg	22mg	5.5g
基準量	3.0mg	2.0mg	200μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	73%	135%	114%	120%	143%	88%	122%

※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」(13日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

「げんまいごはん」(16日)
こめ 65g
げんまい 10g

「かやくごはん」(28日)
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、
こんぶだし、みりん、さとう、しお、す

※5月2日(金)
端午の節句 《かしわもち》
5月5日は端午の節句です。子どもの成長を祝う行事で、給食ではかしわもちを提供します。

※5月12日(月)
大阪・関西万博に参加するイギリスの料理を2品、新献立として提供します!
《スコッチブロス》
スコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、押し麦を入れて煮込んだスープです。給食では、押し麦の代わりに玄米を入れます。

《イギリス風ポテトサラダ》
レモン果汁が味付けの特徴です。ノンエッグマヨネーズを混ぜて食べてください。

「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 枚方市市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!

※ 5月23日(金)
《タコライス風だけどिकास!トマトカレー》

※ 小倉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 ●
タコライス感が出るようにケチャップやウスターソースを入れました。

今月使用する枚方産の農産物

えんどう豆・玉ねぎを
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

12

コッペパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
644 kcal
たんぱく質
21 g

スコッチブロス
ベーコン 10
キャベツ 20
たまねぎ 20
にんじん 10
ひよこまめ 10
げんまい 1
うすくちしょうゆ 5
しお 0.3
こしょう 0.02
とりがらスープ 2.5
ひまわりあぶら 0.3

イギリスふう
ポテトサラダ
ローズハム 5
たまねぎ 5
にんじん 3
じゃがいも 35
パセリ 0.1
レモンかじゅう 0.3
しお 0.1
こしょう 0.02
オリーブあぶら 0.2
ノンエッグマヨネーズ 10

りんごのかんづめ
[りんごのかんづめ] 45

13

わかめごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
589 kcal
たんぱく質
24 g

そぼろに
ぶたミンチにく 15
にんにく 0.5
にんじん 20
たまねぎ 55
じゃがいも 55
ひとくちごばうてん 15
れもんかじゅう 0.3
しお 0.1
こしょう 0.02
オリーブあぶら 0.5
りょうりしゅ 0.5

こまつなの
ごまいため 5
やきぶた 15
こまつな 30
キャベツ 5
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

ミニフィッシュ
[ミニフィッシュ] 10

14

ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
690 kcal
たんぱく質
22 g

みそしる
たまねぎ 30
うすあげ 5
れいどうとうふ 30
わかめ 0.3
あおねぎ 5
にぼし(いわし) 2
みそ 9

さくらえびと
みつばのかきあげ 5
さくらえび 25
たまねぎ 5
にんじん 20
じゃがいも 5
みつば 7
こめ 5
てんぷん 5
しお 0.1
あげあぶら 11

ぶどうめ
だいず 10
さとう 2
こいくちしょうゆ 1
みりん 1

15

しょくパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
606 kcal
たんぱく質
32 g

キャロットスープ
ベーコン 7
にんじん 25
たまねぎ 30
じゃがいも 25
クリームコーン 10
いちいんげんまめペースト 10
ぎゅうにゅう 15
なまクリーム 2
パセリ 0.5
とりがらスープ 6
しお 0.5
さとう 0.1
こしょう 0.03
ひまわりあぶら 0.3

あかうおの
パーベキューソース 100
あかうお 50
りょうりしゅ 0.5
にんにく 0.1
さとう 1
こいくちしょうゆ 3
りんごビュレ 3
レモンかじゅう 0.1

ラハノサラダ
キャベツ 35
にんじん 5
しお 0.3
こしょう 0.01
こめず 0.9
さとう 0.1
オリーブあぶら 0.2

16

げんまいごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
596 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
えんどうめ 3
カレー 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
とりがらスープ 5
チャツネ 5
オニオンペースト 5
りんごビュレ 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
やきぶた 7
にんじん 7
チンゲンサイ 30
こいくちしょうゆ 0.3
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

19

コッペパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
633 kcal
たんぱく質
26 g

ジュリエンス
スープ
ベーコン 7
キャベツ 20
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

しろみぎかなの
フライ
メルルーサフライ 10
あげあぶら 6
ウスターソース 5
トマトケチャップ 3
さとう 1

さきもとにんじんの
サラダ
にんじん 15
ささみフレーク 12
むきえだまめ 3
しお 0.15
こしょう 0.02
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

20

ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
586 kcal
たんぱく質
23 g

だんごじる
たまねぎ 30
にんじん 5
うすあげ 5
しらたまだんご 30
あおねぎ 5
けずりぶし(さば・いわし) 2.5
みそ 9

もやしの
ボンずふうみ 30
もやし 15
チンゲンサイ 15
にんじん 5
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
こめず 1
ゆすかじゅう 0.3
さとう 0.2

ぶたどん
ぶたにく 20
たまねぎ 35
いとこんにゃく 10
あおねぎ 7
さとう 1.7
こいくちしょうゆ 3
みりん 1
りょうりしゅ 1
ひまわりあぶら 0.2

21

ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
594 kcal
たんぱく質
25 g

ホイクウロウ
ぶたにく 20
つちしょうが 0.3
にんじん 15
たまねぎ 45
たけのこ 10
ほししいたけ 0.5
キャベツ 55
みそ 2
こいくちしょうゆ 1.5
りょうりしゅ 1
テンメンジャン 1.5
オイスターソース 1
しお 0.2
こしょう 0.03
てんぷん 0.5
ひまわりあぶら 0.5
ごまあぶら 0.2

しゅうまい
しゅうまい 20
さとう 0.4
こめず 0.7
こいくちしょうゆ 1

えだまめ
[えだまめ] 20

22

アップルパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
668 kcal
たんぱく質
27 g

たまごとコーンの
スープ
とりにく 5
にんじん 10
たまねぎ 30
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
とりがらスープ 3.5
しお 0.4
こしょう 0.02
こいくちしょうゆ 1.5

あつあげの
チリソース 35
ひとくちあつあげ 10
たまねぎ 2
トマトケチャップ 10
さとう 0.7
うすくちしょうゆ 1
とんこつスープ 0.03
ひまわりあぶら 0.3

えんどうめ
おこわ 20
もちごめ 3
えんどうめ 0.2
しお 0.5
りょうりしゅ 0.5

23

ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
585 kcal
たんぱく質
20 g

キャベツのスープ
ベーコン 10
キャベツ 20
たまねぎ 40
にんじん 10
うすくちしょうゆ 3
しお 0.1
こしょう 0.02
とりがらスープ 2.5
ひまわりあぶら 0.3

さとう 0.13
しお 0.1
こしょう 0.01
ひまわりあぶら 0.2

コロコロソテー
にんじん 10
ホールコーン 20
えんどうめ 5
オリーブあぶら 0.1
しお 0.2
こしょう 0.02
こいくちしょうゆ 0.3

タコライスふうだけど
िकास!トマトカレー
ぎゅうミンチにく 20
つちしょうが 0.2
たまねぎ 40
トマトホールかん 10
トマトケチャップ 4
ウスターソース 3
カレー 0.3

26

パーカーパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
589 kcal
たんぱく質
32 g

はるさめスープ
やきぶた 7
にんじん 10
たまねぎ 20
もやし 15
りょくとうはるさめ 5
さとう 5
とりがらスープ 2.5
とんこつスープ 3
こいくちしょうゆ 0.3
しお 0.02
こしょう 0.01

りょうりしゅ 2
ひまわりあぶら 0.3
こいくちしょうゆ 0.3
ニョクナム 2
みりん 2

ズアチュア
(バインミーのぐ) 10
にんじん 12
ツナフレーク 12
きりぼしだいこん 3
さとう 1
こめず 1.2
レモンかじゅう 0.2
けずりぶし(さば・いわし) 0.8
みりん 1
しお 0.15
こしょう 0.02

27

ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
586 kcal
たんぱく質
26 g

かんとくに
とりにく 15
にんじん 15
じゃがいも 40
いたこんにゃく 15
さとう 0.45
こいくちしょうゆ 0.6
うすらたまご 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) 1
ひとくちごばうてん 0.5
ひとくちあつあげ 15
さとうまめ 3
けずりぶし(さば・いわし) 2
さとう 1.5
こいくちしょうゆ 4

にびたし
うすあげ 7
キャベツ 30
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 1.5
さとう 0.3

ゆかりふりかけ
[ゆかりふりかけ] 10

28

かやくごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
633 kcal
たんぱく質
27 g

たまねぎのおつゆ
にんじん 10
たまねぎ 40
いとかまぼこ 10
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
うすくちしょうゆ 0.25

みりん 2
こいくちしょうゆ 0.5
りょうりしゅ 2
てんぷん 10
あげあぶら 5
さとう 2.5
しろみそ 2
みそ 2

みりん 2
こいくちしょうゆ 0.5
りょうりしゅ 2

こうやどうふの
ぶくめに 6
ひとくちこうや 1.8
けずりぶし(さば・いわし) 1.8
さとう 1
うすくちしょうゆ 1.7
みりん 1
しお 0.1

29

コッペパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
670 kcal
たんぱく質
26 g

いんげんまめの
クリームスープ
ベーコン 10
しろいんげんまめペースト 20
たまねぎ 50
じゃがいも 30
パセリ 0.5
ぎゅうにゅう 20
なまクリーム 3
とりがらスープ 5
しお 0.4
こしょう 0.03
ひまわりあぶら 0.3

にくボール
にくボール 40
たまねぎ 15
トマトケチャップ 6
ウスターソース 3.5
さとう 0.6
ひまわりあぶら 0.2

キャベツのソテー
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

30

ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
637 kcal
たんぱく質
30 g

すましじる
にんじん 10
かまぼこ 10
れいどうとうふ 30
わかめ 0.3
ゆば 0.4
えのきたけ 3
あおねぎ 5
だしこんぶ 0.5
けずりぶし(さば・いわし) 2
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 1
しお 0.2

かつおの
ごまからめ 40
かつお 0.5
つちしょうが 0.5
こいくちしょうゆ 1
でんぶ 10
あげあぶら 5
さとう 1.5
こいくちしょうゆ 3
りょうりしゅ 3
みりん 3
ごま 2

たけのこのにもの
たけのこ 20
うすあげ 5
けずりぶし(さば・いわし) 1
さとう 0.5
うすくちしょうゆ 2
みりん 1