

月

火


水

木


金

今月使用する旬の野菜

チンゲン菜、青ねぎ、ほうれん草
さつまい、大根、小松菜、白菜を
使用する予定です。




1		こくとうパン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23 g
キャベツと とろろごのスープ	25	ライスソテー	10
にんにく	10	げんまい	5
たまねぎ	20	ロースハム	5
ほししいたけ	0.3	たまねぎ	5
キャベツ	30	にんじん	5
あおねぎ	5	ホールコーン	10
とりがらスープ	3	しお	0.2
とんこつスープ	2	こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ	0.3
しお	0.4	ひまわりあぶら	0.2
こしょう	0.02	みかん	10
		みかん	10



2		ごはん	エネルギー 586 kcal たんぱく質 27 g
マーボー豆腐	20	ささみとキャベツの いためもの	5
ぶたミンチにく	0.5	ささみフレーク	30
つちしょうが	0.1	キャベツ	10
にんにく	15	こまつな	0.1
たまねぎ	50	さとう	0.8
にんじん	5	こいくちしょうゆ	0.1
れいどうとうふ	100	しお	0.02
あおねぎ	5	こしょう	0.02
しお	0.08	ひまわりあぶら	0.2
さとう	0.5		
こいくちしょうゆ	2		
みそ	6.5		
とりがらスープ	1.5		
こしょう	0.03		
トウバンジャン	0.15		
てんぷん	0.7		
ひまわりあぶら	0.5		

今月の炊き込みごはん	
「くろまいごはん」(7日)	
こめ	75g
くろまい	2.1g
「かやくごはん」(10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
こんにやく	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	
「わかめごはん」(15日)	
こめ	80g
たきこみわかめ	2.3g


4		コッペパン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21 g
ふゆやさいの スープ	5	おからサラダ	15
ベーコン	5	うのはな	5
カットウィンナー	10	ツナフレーク	7
にんじん	5	たまねぎ	10
たまねぎ	20	にんじん	10
だいこん	30	とうにゅう	0.8
はくさい	25	こめず	0.5
とりがらスープ	3	さとう	0.2
こいくちしょうゆ	1	しお	0.2
うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	0.1
しお	0.4	こしょう	0.02
こしょう	0.02	ひまわりあぶら	0.3
ひまわりあぶら	0.3	だいかくいも	50
		さつまいも	5
		あげあぶら	5.5
		さとう	5.5
		こいくちしょうゆ	0.8



7		くろまいごはん ふくじんづけ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23 g
ポークカレー	25	しお	0.4
ぶたにく	0.5	こしょう	0.03
つちしょうが	0.1	ひまわりあぶら	0.5
たまねぎ	55	チンゲンサイの いためもの	5
にんじん	15	やきぶた	5
じゃがいも	50	にんじん	20
カレーこ	3.8	キャベツ	5
ひまわりあぶら	0.2	チンゲンサイ	20
ばいせんこおぎこ	6	こいくちしょうゆ	0.7
オニオンペースト	5	しお	0.1
ウスターソース	2	こしょう	0.02
のうこうソース	2	ひまわりあぶら	0.2
トマトケチャップ	2		
チャツネ	4		
こいくちしょうゆ	1.5		
とりがらスープ	5		
あかワイン	1		
りんごピューレ	2		
さとう	0.1		

8		ごはん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25 g
ぶたじる	15	ししゃも	20g
ぶたにく	5	ししゃも	20g
うすあげ	5	ひじきのいため	1.8
にんにく	20	ひじき	2
じゃがいも	15	にんじん	3
だいこん	15	ちくわ	3
もやし	5	けずりぶし(さば・いわし)	0.3
あおねぎ	2.5	さとう	1
みそ	9	こいくちしょうゆ	1.5
		みりん	0.5
		ひまわりあぶら	0.2

9		コッペパン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24 g
ふゆやさいの とうにゅうスパゲティ	15	キャベツのソテー	3
ベーコン	30	ロースハム	35
たまねぎ	10	キャベツ	5
にんじん	10	にんじん	0.1
はくさい	10	しお	0.02
カリフラワー	10	こしょう	0.02
ほうれん草	5	ひまわりあぶら	0.2
スパゲティ	25	かき	1/100
とうにゅう	20	かき	1/100
とりがらスープ	2.5		
うすくちしょうゆ	0.5		
しお	0.4		
こしょう	0.03		
ひまわりあぶら	0.3		




10		かやくごはん	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21 g
たまねぎのおつゆ	10	かきあげ	5
にんじん	40	さくらえび	15
たまねぎ	8	じゃがいも	5
いとかまぼこ	5	にんじん	15
あおねぎ	2	たまねぎ	5
けずりぶし(さば・いわし)	1.8	たまねぎ	5
こいくちしょうゆ	1.8	しめじ	7
うすくちしょうゆ	1.8	こめこ	5
しお	0.28	てんぷん	5
		しお	0.1
		あげあぶら	12
		こうや豆腐の ふくめに	
		ひとくちこうや	6
		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

11		しょくパン スライスチーズ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 29 g
ポークビーンズ	20	コーンソテー	10
ぶたにく	5	にんじん	15
ベーコン	20	ホールコーン	20
しろいんげんまめ	5	チンゲンサイ	15
たまねぎ	50	しお	0.15
にんじん	10	こしょう	0.02
じゃがいも	30	こいくちしょうゆ	0.3
トマトホールかん	10	ひまわりあぶら	0.2
とりがらスープ	2.5		
トマトケチャップ	7		
ウスターソース	2		
あかワイン	2		
さとう	0.5		
しお	0.3		
こしょう	0.03		
ひまわりあぶら	0.2		

14		ごはん のりかつおふりかけ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 27 g
みそおでん	20	ささみにんじんの あまぎあえ	15
ぶたにく	15	にんじん	12
にんじん	10	ささみフレーク	0.3
ちくわ	50	ひじき	1
だいこん	15	さとう	2
いたこんやく	0.46	こめず	1
さとう	0.08	こいくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	10	みりん	1
あつあげ	20		
うずらたまご	0.6		
さとう	1.5		
こいくちしょうゆ	0.5		
けずりぶし(さば・いわし)	7		
みそ	1		
さとう	1		
こいくちしょうゆ	2		
けずりぶし(さば・いわし)			

15		わかめごはん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25 g
ふゆやさいなべ	10	れんこんの からみそいため	10
ぶたにく	5	ぶたにく	20
うすあげ	25	れんこん	10
とうふ	5	こまつな	0.1
にんじん	20	にんにく	0.1
だいこん	30	つちしょうが	0.1
はくさい	4	りょくとうはるさめ	1.5
りょくとうはるさめ	3	ひまわりあぶら	0.2
しめじ	5	みそ	2
みずな	2.5	さとう	1
けずりぶし(さば・いわし)	1	こいくちしょうゆ	0.1
りょうりしゆ	0.5	トウバンジャン	0.03
みりん	3.5	てんぷん	0.1
こいくちしょうゆ	0.3	きんときまめ	7
しお		きんときまめ	2
		さとう	0.8
		こいくちしょうゆ	

16		コッペパン	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25 g
ミネストローネ	5	にくボール てりやきソース	40
ベーコン	5	にくボール	1.5
カットウィンナー	10	さとう	1.5
にんじん	30	こいくちしょうゆ	0.5
たまねぎ	20	りょうりしゆ	0.1
じゃがいも	10	みりん	0.3
ホールコーン	10	ごま	0.3
キャベツ	10	パセリ	0.5
パセリ	2.5	とりがらスープ	2.5
とりがらスープ	2.5	とんこつスープ	20
とんこつスープ	30	トマトホールかん	5
トマトホールかん	5	トマトピューレ	0.3
トマトピューレ	0.3	さとう	0.5
さとう	0.4	うすくちしょうゆ	0.5
うすくちしょうゆ	0.2	しお	0.02
しお	0.02	こしょう	0.02
こしょう	2	あかワイン	2
あかワイン	0.3	ひまわりあぶら	0.3
ひまわりあぶら			



17		ごはん つぼづけ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19 g
にくじゃが	20	はくさいの こんぶあえ	40
ぎゅうにく	55	はくさい	5
たまねぎ	20	にんじん	1
にんじん	60	うすくちしょうゆ	0.2
じゃがいも	20	うすくちしょうゆ	0.2
つきこんにやく	5		
むぎえだまめ	3		
ごま	3		
さとう	6		
こいくちしょうゆ	1		
りょうりしゆ	0.3		
ひまわりあぶら			

18		うずまきパン	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25 g
カレーうどん	5	ほうれん草の ソテー	7
ぎゅうにく	10	にんじん	20
うすあげ	30	ホールコーン	10
たまねぎ	10	ほうれん草	0.2
にんじん	50	オリーブあぶら	0.1
うどん	5	しお	0.02
あおねぎ	0.5	こしょう	0.3
だしこんぶ	4	こいくちしょうゆ	0.3
けずりぶし(さば・いわし)	0.5	みかん	10
カレーこ	1	みかん	10
こいくちしょうゆ	0.5	みかん	10
うすくちしょうゆ	5	みかん	10
さとう	0.3		
みりん	2		
しお	0.2		
てんぷん	2		

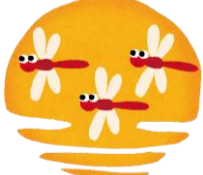
21		ごはん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 29 g
ごじる	5	はたはたの からあげ	10g
どりにく	10	はたはた	4
だいた	10	あげあぶら	4
いたこんやく	10		
にんじん	15	こまつなの ごまいため	5
とうふ	3	やきぶた	10
えのきたけ	2.5	こまつな	5
あおねぎ	5	キャベツ	20
ピーツ	7	にんじん	5
みそ	9	ごま	1
うすくちしょうゆ	0.1	さとう	0.2
		こいくちしょうゆ	2
		ひまわりあぶら	0.2

22		ごはん あじつけのり	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23 g
タツトリタン	20	はるさめの いためもの	5
どりにく	0.2	やきぶた	5
にんにく	0.5	にんじん	10
りょうりしゆ	0.08	りょくとうはるさめ	6
しお	50	こまつな	0.3
たまねぎ	20	さとう	1.5
にんじん	50	こいくちしょうゆ	0.02
じゃがいも	25	ひまわりあぶら	
ひどくちあつあげ	3		
むぎえだまめ	2		
とりがらスープ	5		
とんこつスープ	2		
トウバンジャン	1		
みりん	0.7		
コチュジャン	0.5		
ひまわりあぶら			

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



24		しょくパン	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23 g
いんげんまめの クリームスープ	10	れんこんソテー	20
ベーコン	20	れんこん	5
しろいんげんまめ	50	にんじん	7
たまねぎ	30	ささみフレーク	2
じゃがいも	0.5	ごま	0.3
パセリ	20	さとう	0.5
ぎゅうにく	3	こいくちしょうゆ	0.1
なまクリーム	5	しお	0.02