

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

Table with 6 columns: 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. Rows include 摂取量, 基準量, 充足率.

Table with 6 columns: 鉄, 亜鉛, ビタミン A, B1, B2, C, 食物繊維. Rows include 摂取量, 基準量, 充足率.

*牛乳は毎食つきます
*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
*揚げ油は、菜種油を複数回使用します

今月の炊き込みごはん

「げんまいごはん」(16日)

こめ 65g
げんまい 10g

「わかめごはん」(28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



26 コッペパン

Menu for 26th day: コッペパン (24g). Includes items like キャベツのスープ, ウィナーのトマト, etc.

29 ごはん
のりかつおふりかけ

Menu for 29th day: ごはん (23g). Includes items like タツリタン, はるさめとキャベツ, etc.

30 ごはん

Menu for 30th day: ごはん (24g). Includes items like みそしる, あげかぼちゃ, etc.

31 コッペパン

Menu for 31st day: コッペパン (25g). Includes items like やさいたっぷり, あつあつの,

1 ごはん

Menu for 1st day: ごはん (26g). Includes items like とりだんご, キャベツ,

2 ミニコッペパン

Menu for 2nd day: ミニコッペパン (18g). Includes items like きゅうきゅう,

5 ごはん
うめぼし

Menu for 5th day: ごはん (25g). Includes items like いそに,

6 コッペパン

Menu for 6th day: コッペパン (26g). Includes items like レタススープ,

7 ごはん

Menu for 7th day: ごはん (18g). Includes items like たまねぎのおつゆ,

8 コッペパン
ミニフィッシュ

Menu for 8th day: コッペパン (29g). Includes items like やさいいため,

9 ごはん

Menu for 9th day: ごはん (23g). Includes items like つきみじ,

12 ごはん
ゆかりふりかけ

Menu for 12th day: ごはん (25g). Includes items like かんどうに,

13 コッペパン

Menu for 13th day: コッペパン (26g). Includes items like ジュリエンスープ,

14 ごはん

Menu for 14th day: ごはん (24g). Includes items like マーボー豆腐,

15 アップルパン

Menu for 15th day: アップルパン (28g). Includes items like わかめスープ,

16 げんまいごはん
ふくじんづけ

Menu for 16th day: げんまいごはん (22g). Includes items like チキンカレー,

今月使用する旬の野菜

かぼちゃ・なす・ズッキーニ
パブリカ・ゴーヤ・オクラ
冬瓜・さつまいも



20 ごはん

Menu for 20th day: ごはん (29g). Includes items like みそしる,

21 しよくパン

Menu for 21st day: しよくパン (24g). Includes items like きのコスバゲティ,

22 ごはん

Menu for 22nd day: ごはん (21g). Includes items like じゃがいももち,

Recruitment notice for school nutrition staff: 会計年度任用職員募集 (学校給食臨時調理員). Includes location, time, and contact info.

26 ごはん
あじつけのり

Menu for 26th day: ごはん (22g). Includes items like ぶたじゃが,

27 パーカーパン

Menu for 27th day: パーカーパン (28g). Includes items like かぼちゃスープ,

28 わかめごはん

Menu for 28th day: わかめごはん (25g). Includes items like ごじる,

29 コッペパン

Menu for 29th day: コッペパン (24g). Includes items like ごもくスープ,

30 ごはん

Menu for 30th day: ごはん (21g). Includes items like ハッシュドポーク,