令和5年6月

学　校　給　食　献　立　表

Bブロック

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	600kcal	16.9%	27.2%	932mg（2.4）	329mg	92mg
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	92%				94%	184%

	鉄	亜鉛	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
摂取量	2.0mg	2.6mg	218 μg RE	0.50mg	0.56mg	25mg	6.0g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	67%	130%	109%	125%	140%	100%	133%

＊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

今月使用する旬の野菜

冬瓜・かぼちゃ・なす・とうもろこし・ズッキーニ・パプリカを使用する予定です。

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」（7日）
こめ　75g
たきこみわかめ　2.1g

「かやくごはん」（26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

「わかめごはん」（27日）
こめ　80g
たきこみわかめ　2.3g

第4回 学校給食コンテスト入賞作　《大豆と野菜のトマト煮込み》

令和4年8月末に「おかわりしたくなる豆料理」をテーマに、第4回枚方市学校給食コンテストを実施しました。
平野小学校の児童が考えてくれた入賞作品が6月9日（金）の献立に登場します！
献立のアピールポイント　：　色とりどりの野菜を入れて、色合いを考えました。

1　ごはん　さつまいもスティック
エネルギー 572 kcal　たんぱくしつ 24 g

ちゅうかどうふ
ぶたにく 15
たまねぎ 55
にんじん 15
ほししいたけ 0.3
れいとうとうふ 75
チンゲンサイ 10
とりがらスープ 2
さとう 0.6
こいくちしょうゆ 4
しお 0.2
こしょう 0.03
でんぷん 1
ひまわりあぶら 0.3

チャーハンのぐ
やきぶた 15
にんじん 10
たまねぎ 10
たけのこ 10
あおねぎ 5
とりがらスープ 1
さとう 0.7
こいくちしょうゆ 2
しお 0.1
こしょう 0.02
ごまあぶら 0.2

2　ごまパン
エネルギー 622 kcal　たんぱくしつ 35 g

キャベツと とりだんごのスープ
とりだんご 25
にんじん 10
たまねぎ 20
ほししいたけ 0.3
キャベツ 30
あおねぎ 5
とりがらスープ 3
とんこつスープ 2
こいくちしょうゆ 3
しお 0.2
こしょう 0.02

あかうおの バーベキューソース
あかうお 1ぎれ
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
りんごピューレ 3
レモンかじゅう 0.1

えだまめ
えだまめ 20

5　ごはん　ふくじんづけ
エネルギー 626 kcal　たんぱくしつ 23 g

ボークカレー
ぶたにく 20
つちしょうが 0.5
にんにく 0.1
たまねぎ 55
にんじん 15
じゃがいも 50
カレーこ 0.8
ひまわりあぶら 3.2
ばいせんこむぎこ 6
オニオンペースト 5
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
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
しお 0.4
こしょう 0.03
ひまわりあぶら 0.5

ツナとにんじんの あまずあえ
にんじん 15
ツナフレーク 12
ひじき 0.3
さとう 1
こめず 2
こいくちしょうゆ 1
みりん 1

6　コッペパン
エネルギー 615 kcal　たんぱくしつ 28 g

スープに
カットウインナー 5
ベーコン 5
にんじん 15
たまねぎ 50
じゃがいも 45
ホールコーン 10
けずりぶし（さば・いわし） 2.5
こいくちしょうゆ 1.5
しお 0.4
こしょう 0.02

チキンハンバーグ
チキンハンバーグ 1コ
トマトケチャップ 5
ウスターソース 2
さとう 1

チンゲンサイの ソテー
キャベツ 20
チンゲンサイ 15
にんじん 3
しお 0.15
こしょう 0.01
ひまわりあぶら 0.2
こいくちしょうゆ 0.3

7　わかめごはん
エネルギー 678 kcal　たんぱくしつ 22 g

きざみうどん
うすあげ 5
たまねぎ 30
うどん 50
あおねぎ 5
けずりぶし（さば・いわし） 2.5
だしこんぶ 0.5
みりん 2
こいくちしょうゆ 2
うすくちしょうゆ 2
しお 0.3
りょうりしゅ 1

もずくのかきあげ
さくらえび 5
たまねぎ 15
もずく 10
にんじん 3
オクラ 3
こめこ 7
でんぷん 5
しお 0.1
あげあぶら 10

こうやどうふの 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

8　ごはん　ゆかりふりかけ
エネルギー 555 kcal　たんぱくしつ 21 g

ぶたじゃが
ぶたにく 20
たまねぎ 55
にんじん 20
じゃがいも 60
つきこんにゃく 20
さんどまめ 5
さとう 3
こいくちしょうゆ 6
りょうりしゅ 1
ひまわりあぶら 0.3

にびたし
うすあげ 7
キャベツ 30
チンゲンサイ 10
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 2
さとう 0.3

9　しょくパン
エネルギー 577 kcal　たんぱくしつ 25 g

コーンスープ
ベーコン 10
たまねぎ 40
クリームコーン 20
クリームコーンかん 20
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 2.5
しお 0.4
こしょう 0.03
ひまわりあぶら 0.3

だいずとやさいの トマトにこみ
とりにく 15
にんにく 0.1
だいず 8
にんじん 8
パプリカ（き） 5
グリーンアスパラガス 3
トマトホールかん 5
とりがらスープ 1
トマトケチャップ 2
さとう 0.1
こいくちしょうゆ 0.2
しお 0.1
こしょう 0.01
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

12　ごはん
エネルギー 577 kcal　たんぱくしつ 31 g

かきたまじる
にんじん 10
たまねぎ 25
いとかまぼこ 10
たまご 20
あおねぎ 5
けずりぶし（さば・いわし） 3
こいくちしょうゆ 1.8
うすくちしょうゆ 1.8
しお 0.25
でんぷん 0.5

やきざかな（ほっけ）
ほっけ 1ぎれ

とうがんとぶたにくの いために
とうがん 50
ぶたにく 7
つちしょうが 0.3
けずりぶし（さば・いわし） 1
みりん 1
さとう 0.3
うすくちしょうゆ 1.7
りょうりしゅ 1
ひまわりあぶら 0.2
でんぷん 0.3

13　しょくパン　いちごジャム
エネルギー 638 kcal　たんぱくしつ 24 g

ホイコウロウ
ぶたにく 20
つちしょうが 0.3
にんじん 15
たまねぎ 40
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 2
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
でんぷん 0.5
ひまわりあぶら 0.5
ごまあぶら 0.2

あげぎょうざ
ぎょうざ 2コ
あげあぶら 6

14　ごはん　こくとうビーンズ
エネルギー 598 kcal　たんぱくしつ 26 g

いそに
とりにく 15
にんじん 15
じゃがいも 50
いたこんにゃく 15
さとう 0.45
こいくちしょうゆ 0.6
ひとくちごぼうてん 15
ひとくちあつあげ 20
ひじき 1
さとう 1
こいくちしょうゆ 1
むきえだまめ 5
けずりぶし（さば・いわし） 2
さとう 2
こいくちしょうゆ 5

なすとじゃこの あまからに
なす 25
ちりめんじゃこ 3
ごま 1.5
ごまあぶら 0.2
さとう 1.3
こいくちしょうゆ 1.8
りょうりしゅ 1
みりん 0.5

15　ごはん
エネルギー 588 kcal　たんぱくしつ 24 g

マーボーどうふ
ぶたミンチにく 20
つちしょうが 0.5
にんにく 0.1
にんじん 15
たまねぎ 50
れいとうとうふ 100
あおねぎ 5
しお 0.05
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
でんぷん 0.7
ひまわりあぶら 0.5

ささみとキャベツの いためもの
ささみフレーク 5
キャベツ 30
こまつな 10
さとう 0.1
こいくちしょうゆ 0.8
しお 0.1
こしょう 0.02
ひまわりあぶら 0.2

ミニぶどうゼリー
ミニぶどうゼリー 1コ

16　コッペパン
エネルギー 590 kcal　たんぱくしつ 21 g

ミネストローネ
ベーコン 5
カットウインナー 5
にんじん 10
たまねぎ 35
じゃがいも 20
キャベツ 15
パセリ 0.5
とりがらスープ 2.5
とんこつスープ 2.5
トマトホールかん 30
トマトピューレ 5
さとう 0.3
うすくちしょうゆ 0.5
しお 0.4
こしょう 0.02
あかワイン 2
ひまわりあぶら 0.3

かぼちゃコロッケ
かぼちゃコロッケ 1コ
あげあぶら 9

えだまめ
えだまめ 20

19　ごはん
エネルギー 560 kcal　たんぱくしつ 32 g

たまごのおつゆ
にんじん 5
れいとうとうふ 25
えのきたけ 5
たまご 20
チンゲンサイ 10
だしこんぶ 0.5
けずりぶし（さば・いわし） 2.5
しお 0.2
こいくちしょうゆ 2
うすくちしょうゆ 2
でんぷん 1

さけのねぎだれ
さけ 1きれ
つちしょうが 0.25
にんにく 0.1
あおねぎ 2
さとう 0.5
こめず 0.8
こいくちしょうゆ 1.5
ひまわりあぶら 0.1

うのはなのいりに
とりにく 7
りょうりしゅ 0.2
うのはな 7
にんじん 3
あおねぎ 2
けずりぶし（さば・いわし） 1
さとう 0.8
うすくちしょうゆ 1.6
みりん 1
ひまわりあぶら 0.2

20　ごはん　あじつけのり
エネルギー 576 kcal　たんぱくしつ 23 g

タットリタン
とりにく 20
にんにく 0.2
りょうりしゅ 0.5
しお 0.05
たまねぎ 50
にんじん 20
じゃがいも 50
ひとくちあつあげ 25
むきえだまめ 3
とりがらスープ 2
こいくちしょうゆ 5
さとう 2
みりん 1
コチュジャン 0.7
ひまわりあぶら 0.5

はるさめとキャベツの さっぱりあえ
ボンレスハム 5
にんじん 3
キャベツ 20
りょくとうはるさめ 4
しお 0.2
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

21　パーカーパン
エネルギー 623 kcal　たんぱくしつ 24 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

なすの カレーサンド
ぶたミンチにく 10
たまねぎ 25
なす 20
にんじん 5
トマトケチャップ 3
ウスターソース 0.8
しお 0.3
カレーこ 0.2
こしょう 0.02
ひまわりあぶら 0.2

れいとうみかん
れいとうみかん 1コ

22　ごはん
エネルギー 602 kcal　たんぱくしつ 23 g

もずくの すましじる
にんじん 5
かまぼこ 10
れいとうとうふ 25
もずく 5
ゆば 0.4
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

ホキとじゃがいもの みそだれ
ホキ 30
じゃがいも 20
りょうりしゅ 1
しお 0.1
でんぷん 10
あげあぶら 5
さとう 2.5
しろみそ 2
みそ 2
りょうりしゅ 2
みりん 2
こいくちしょうゆ 0.5

いためたくあん
たくあん 7
きりぼしだいこん 2
ごま 1.5
うすくちしょうゆ 1
さとう 0.4
ひまわりあぶら 0.3

23　こくとうパン
エネルギー 614 kcal　たんぱくしつ 26 g

おきなわそば
やきぶた 10
かまぼこ 10
にんじん 10
あおねぎ 5
ちゅうかめん（おきなわそば） 30
だしこんぶ 0.5
けずりぶし（さば・いわし） 2
とんこつスープ 5
こいくちしょうゆ 4
りょうりしゅ 1
みりん 0.5
しお 0.3
こしょう 0.03

ゴーヤ チャンプルー
ぶたにく 15
れいとうとうふ 25
ゴーヤ 8
たまねぎ 10
にんじん 5
うすくちしょうゆ 2
りょうりしゅ 0.5
しお 0.1
こしょう 0.02
ひまわりあぶら 0.2

パイナップルの かんづめ
パイナップルのかんづめ 40

26　かやくごはん　ミニフィッシュ
エネルギー 564 kcal　たんぱくしつ 25 g

そぼろに
ぶたミンチにく 15
つちしょうが 0.5
にんじん 20
たまねぎ 55
じゃがいも 55
ひとくちごぼうてん 15
けずりぶし（さば・いわし） 2
さとう 2
こいくちしょうゆ 5
ひまわりあぶら 0.3
りょうりしゅ 0.5

ビーフンの ちゅうかいため
やきぶた 5
にんじん 6
ビーフン 7
こまつな 15
さとう 0.3
こいくちしょうゆ 1.5
トウバンジャン 0.05
ごまあぶら 0.3

27　わかめごはん
エネルギー 613 kcal　たんぱくしつ 28 g

ごじる
とりにく 5
だいず 10
いたこんにゃく 10
にんじん 10
とうふ 25
えのきたけ 5
あおねぎ 5
けずりぶし（さば・いわし） 2.5
みそ 9
うすくちしょうゆ 0.1

きびなごの かりんあげ
きびなご 30
りょうりしゅ 2
でんぷん 5
あげあぶら 3
くろざとう 4
こめず 2
こいくちしょうゆ 1

きりぼしだいこんと ささみのあまずあえ
にんじん 5
ささみフレーク 12
きりぼしだいこん 2
さとう 1
こめず 2
こいくちしょうゆ 1
みりん 1
しお 0.1

28　コッペパン
エネルギー 567 kcal　たんぱくしつ 23 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
じゃがいも 20
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

チリコンカーン
ぶたミンチにく 10
にんにく 0.1
たまねぎ 30
しろいんげんまめ 15
トマトホールかん 5
トマトケチャップ 2.5
さとう 0.1
こいくちしょうゆ 0.5
しお 0.1
こしょう 0.01
チリパウダー 0.02
ひまわりあぶら 0.2

とうもろこし
カットコーン 1コ
さとう 1
こいくちしょうゆ 1.5

29　ごはん　やさいとざっこくのふりかけ
エネルギー 596 kcal　たんぱくしつ 26 g

かんとうに
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
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） 2
さとう 2
こいくちしょうゆ 5

にびたし
うすあげ 7
キャベツ 30
チンゲンサイ 10
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 2
さとう 0.3

30　しょくパン
エネルギー 610 kcal　たんぱくしつ 25 g

なつやさいの キーマカレー
ぶたミンチにく 20
つちしょうが 0.5
にんにく 0.1
たまねぎ 60
にんじん 10
ひよこまめ 20
ひよこまめペースト 15
なす 10
ズッキーニ 10
パプリカ（あか） 5
トマトホールかん 15
カレーこ 0.7
とりがらスープ 4
トマトケチャップ 3
ウスターソース 0.8
こいくちしょうゆ 0.8
さとう 0.1
しお 0.5
こしょう 0.03
ひまわりあぶら 0.3

コーンソテー
にんじん 10
ホールコーン 20
チンゲンサイ 15
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

フルーツポンチ
みかんのかんづめ 30
さんしょくゼリー 30