

月

火

水

木

金

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(7日)

こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

「かやくごはん」(14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

「げんまいごはん」(28日)

こめ 65g
げんまい 10g

中学生(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

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

*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

Table for 1st column: コッペパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like やきそば, ぶたにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, じゃがいも, さとう, てんぷん, いかのあまから, じゃがいも, りょうりしゅ, こいくちしょうゆ, みりん, りょうりしゅ, さとう, てんぷん, みかんのかんづめ, みかんのかんづめ.

Table for 2nd column: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like そぼろに, ぶたミンチにく, つちしょうが, にんじん, たまねぎ, じゃがいも, ひどくちごぼうてん, けずりぶし(さばいいわし), さとう, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら, りょうりしゅ, にんじんシリシリ, にんじん, ツナフレーク, うすくちしょうゆ, りょうりしゅ, しお, こしょう, ひまわりあぶら, かしわもち, かしわもち.

Text: 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. 主要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

新献立の紹介【15日】
●豆乳入り担々麺【大おかず】
・豆乳のまろやかさ、ごまの香ばしさ、トウバンジャンの辛さが効いた手作りするスープが麺によく合います。
※ごま【ねりごま・ごま油】を使用しています。
アレルギーにご注意ください。

Table for 7th column: わかめごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like とりだんごじる, ししゃも, ししゃも, きりぼしだいのこのもの, うすあげ, きりぼしだいのこのもの, にんじん, けずりぶし(さばいいわし), うすくちしょうゆ, りょうりしゅ, みりん, さとう, こいくちしょうゆ.

Table for 8th column: コッペパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like スープに, カットウインナー, ベーコン, にんじん, たまねぎ, じゃがいも, ホールコーン, けずりぶし(さばいいわし), こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら, かたぬきチーズ, かたぬきチーズ.

Table for 9th column: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like わかたけじる, たけのこ, かまぼこ(さくら), れいどうとうふ, わかめ, みつば, だしこんぶ, けずりぶし(さばいいわし), うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, しお, あげさわらのみそあじ, さわら, つちしょうが, こいくちしょうゆ, てんぷん, あげあぶら, さとう, しろみそ, みそ, みりん, りょうりしゅ, こいくちしょうゆ, もやしのボンずふうみ, もやし, チンゲンサイ, にんじん, けずりぶし(さばいいわし), うすくちしょうゆ, みりん, こめず, ゆずかじゅう, さとう.

Table for 10th column: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like だんごじる, たまねぎ, にんじん, うすあげ, しらたまだんご, もやし, あおねぎ, けずりぶし(さばいいわし), みそ, にくじゃが, ぎゅうにく, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, えんどうまめ, いとこんにやく, さとう, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, ひまわりあぶら, ひじきふりかけ, ひじき, こなかつお, ごま, こいくちしょうゆ, みりん, さとう.

Table for 13th column: オリーブパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like キーマカレー, ぶたミンチにく, つちしょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ひよこまめ, ひよこまめペースト, じゃがいも, トマトホールかん, カレーこ, とりがらスープ, トマトケチャップ, ウスターソース, こいくちしょうゆ, さとう, しお, こしょう, ひまわりあぶら, アスパラソテー, ボンレスハム, にんじん, キャベツ, グリーンアスパラガス, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら, なしゼリー, なしゼリー.

Table for 14th column: かやくごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like たまねぎのおつゆ, にんじん, たまねぎ, いとかまぼこ, たまねぎ, けずりぶし(さばいいわし), こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, さんどまめのかきあげ, さくらえび, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, さんどまめ, こめこ, てんぷん, あげあぶら, こうやどうふのふくめに, ひどくちこうや, けずりぶし(さばいいわし), さとう, うすくちしょうゆ, みりん, しお.

Table for 15th column: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like どうにゅういり, たんたんめん, ぶたミンチにく, たまねぎ, にんじん, もやし, チンゲンサイ, ちゅうかめん(ラーメン), どうにゅう, みそ, とりがらスープ, りょうりしゅ, ねりごま, ごまあぶら, トウバンジャン, こいくちしょうゆ, ささみとにんじんのあまずあえ, にんじん, ささみフレーク, ひじき, さとう, こめず, こいくちしょうゆ, みりん, あじつけのり, あじつけのり.

Table for 16th column: コッペパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like たまごとコーンのスープ, あつあげのオイスターソースいため, とりにく, にんじん, たまねぎ, クリームコーン, クリームコーンかん, ホールコーン, たまご, パセリ, とりがらスープ, しお, こしょう, こいくちしょうゆ, ひどくちあつあげ, にんじん, たまねぎ, にんにく, さとう, こいくちしょうゆ, りんごピューレ, レモンかじゅう, えだまめ, えだまめ, おこわ, もちごめ, えんどうまめ, しお, りょうりしゅ.

Table for 17th column: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like みそじる, たまねぎ, うすあげ, じゃがいも, わかめ, あおねぎ, けずりぶし(さばいいわし), みそ, さばのしおやき, しおさば, どうみょうのいためもの, やきぶた, にんじん, どうみょう, もやし, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら, えんどうまめ, えんどうまめ, しお, りょうりしゅ.

Table for 20th column: パーカーパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like こめこのクリームスープ, ベーコン, にんじん, たまねぎ, じゃがいも, マッシュルーム, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりがらスープ, しお, こしょう, こめこ, ひまわりあぶら, ミートビーンズ, ぎゅうミンチにく, たまねぎ, さんどまめ, トマトケチャップ, ウスターソース, さとう, しお, こしょう, ひまわりあぶら, キャベツのソテー, キャベツ, にんじん, しお, こしょう, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら.

Table for 21st column: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like わかめスープ, やきぶた, にんじん, たまねぎ, れいどうとうふ, りよくとうはるさめ, わかめ, あおねぎ, とりがらスープ, とんこつスープ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, とりからあげのねぎだれ, てんぷん, あげあぶら, つちしょうが, にんにく, たまねぎ, あおねぎ, さとう, こめず, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら, にんじんのナムル, にんじん, こまつな, ごま, とりがらスープ, こいくちしょうゆ, しお, さとう, ごまあぶら.

Table for 22nd column: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like かんどうに, とりにく, にんじん, じゃがいも, れいどうとうふ, さとう, こいくちしょうゆ, うずらたまご, さとう, こいくちしょうゆ, けずりぶし(さばいいわし), ひどくちごぼうてん, ひどくちあつあげ, けずりぶし(さばいいわし), さとう, こいくちしょうゆ, にびたし, うすあげ, キャベツ, チンゲンサイ, にんじん, けずりぶし(さばいいわし), みりん, うすくちしょうゆ, さとう, ゆかりふりかけ, ゆかりふりかけ.

Table for 23rd column: しょくパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like キャロットスープ, ベーコン, にんじん, たまねぎ, じゃがいも, クリームコーン, しろいんげんまめペースト, ぎゅうにゅう, なまクリーム, パセリ, とりがらスープ, しお, さとう, ひまわりあぶら, あかうおのバーベキューソース, あかうお, りょうりしゅ, にんにく, さとう, こいくちしょうゆ, りんごピューレ, えだまめ, えだまめ.

Table for 24th column: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like じゃがいももちのおつゆ, にんじん, たまねぎ, いとかまぼこ, じゃがいももち, あおねぎ, けずりぶし(さばいいわし), こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, ぶたどん, ぶたにく, たまねぎ, いとこんにやく, あおねぎ, さとう, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, りょうりしゅ, ひまわりあぶら, えんどうまめ, きりぼしだいのこのもの, ツナのいためもの, ツナフレーク, きりぼしだいのこのもの, ひじき, りょうりしゅ, うすくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら.

Table for 27th column: パーカーパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like やさいスープ, やきぶた, にんじん, たまねぎ, もやし, あおねぎ, とんこつスープ, とりがらスープ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, しろみぎかなのフライ, メルルーサフライ, あげあぶら, キャベツのソースソテー, キャベツ, にんじん, ウスターソース, のうこうソース, しお, こしょう, ひまわりあぶら.

Table for 28th column: げんまいごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like 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, じゃがいも, ホールコーン, カレーこ, ひまわりあぶら, ばいせんこびぎ, ウスターソース, のうこうソース, トマトケチャップ, こいくちしょうゆ, とりがらスープ, チャツネ, オニオンペースト, りんごピューレ, あかワイン, さとう, しお, こしょう, ひまわりあぶら, コーンソテー, にんじん, ホールコーン, さんどまめ, しお, こしょう, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら, ふくじんづけ, ふくじんづけ.

Table for 29th column: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like かきたまじる, とりにく, たまねぎ, いとかまぼこ, たまご, あおねぎ, けずりぶし(さばいいわし), ひどくちごぼうてん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, てんぷん, やきぎかな(ほっけ), ほっけ, ひじきまめ, だいず, さとう, こいくちしょうゆ, ひじき, うすあげ, けずりぶし(さばいいわし), さとう, こいくちしょうゆ, みりん, ひまわりあぶら.

Table for 30th column: コッペパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like ミートスパゲティ, ぎゅうミンチにく, たまねぎ, にんじん, スパゲティ, トマトホールかん, トマトケチャップ, ウスターソース, しお, こしょう, ひまわりあぶら, キャベツのいために, ベーコン, にんにく, キャベツ, とりがらスープ, りょうりしゅ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, オリーブあぶら, りんごのかんづめ, りんごのかんづめ.

Table for 31st column: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like みそじる, たまねぎ, れいどうとうふ, わかめ, あおねぎ, けずりぶし(さばいいわし), みそ, かつおの, ごまからめ, かつお, つちしょうが, こいくちしょうゆ, てんぷん, あげあぶら, さとう, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, りんご, ごま, はちくのこのもの, はちく, うすあげ, けずりぶし(さばいいわし), うすくちしょうゆ, りんご, さとう, りんご.