

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

Table with 2 columns: 栄養素 (Energy, Protein, Fat, etc.) and 摂取量 (Intake amount).

*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



第4回 学校給食コンテスト入賞作
(おいしくてほっぺが落ちる
豆タコライス)

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。
伊加賀小学校の児童が考えてくれた入賞作品が11月10日(金)の献立に登場します!

献立のアピールポイント:
「5種類の豆が味わえること」
「栄養バランスが良い食材を使った」

給食では4種類の豆を使用し、ご飯の日に提供します。



コッペパン

Menu for 1st course: コッペパン (Coppelpan) with ingredients like ボークビーンズ, ライスソテー, etc.

ごはん

Menu for 2nd course: ごはん (Rice) with ingredients like ちゃんこ, とりだんご, etc.



今月使用する枚方産の野菜

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

6 ごはん
ふくじんづけ

Menu for 6th course: ごはん (Rice) with ingredients like チキンカレー, しお, etc.

7 コッペパン

Menu for 7th course: コッペパン (Coppelpan) with ingredients like やさいスープ, しお, etc.

8 かやくごはん
こくとうビーンズ

Menu for 8th course: かやくごはん (Rice) with ingredients like すきやき, りんごのからあげ, etc.

9 うずまきパン

Menu for 9th course: うずまきパン (Uzumaki Pan) with ingredients like ふゆやさいのとうにゅうスパゲティ, ツナとにんじんのサラダ, etc.

10 ごはん
スライスチーズ

Menu for 10th course: ごはん (Rice) with ingredients like もずくのスープ, ひよこめ, etc.

13 ごはん
つばづけ

Menu for 13th course: ごはん (Rice) with ingredients like たまねぎのおつゆ, けんちんあげ, etc.

14 アップルパン
おこげ

Menu for 14th course: アップルパン (Apple Pan) with ingredients like うずらたまごいり, しゅうまい, etc.

15 ごはん

Menu for 15th course: ごはん (Rice) with ingredients like さつまいものみそ, やきざかな(あかうお), etc.

16 ごはん
かりかりくるまめ

Menu for 16th course: ごはん (Rice) with ingredients like いそに, にんじんシリシリ, etc.

17 コッペパン

Menu for 17th course: コッペパン (Coppelpan) with ingredients like ジュリエンスープ, ホキとじゃがいものケチャップあえ, etc.

20 ごはん
ミニフィッシュ

Menu for 20th course: ごはん (Rice) with ingredients like マーボーどうふ, はるさめとキャベツのさっぱりあえ, etc.

21 しょくパン

Menu for 21st course: しょくパン (Shokupan) with ingredients like ふゆやさいのこめクリームスープ, ひじきサラダ, etc.

22 わかめごはん

Menu for 22nd course: わかめごはん (Wakame Rice) with ingredients like じゃがいももちのおつゆ, わかさぎのなんばんづけ, etc.

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 ごはん

Menu for 24th course: ごはん (Rice) with ingredients like みそおでん, チンゲンサイのいためもの, etc.

27 しょくパン

Menu for 27th course: しょくパン (Shokupan) with ingredients like どうふチゲ, にんじんのナムル, etc.

28 ごはん

Menu for 28th course: ごはん (Rice) with ingredients like みそしる, うすくちしょうゆ, etc.

29 コッペパン

Menu for 29th course: コッペパン (Coppelpan) with ingredients like たまごコーンのスープ, ローストチキン, etc.

30 ごはん

Menu for 30th course: ごはん (Rice) with ingredients like あんかけうどん, こまつなとツナのゆずあえ, etc.

今月の炊き込みごはん

「げんまいごはん」(6日)
こめ 65g
げんまい 10g
「かやくごはん」(8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」(22日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

