

Month 28: ごはん (Energy 604 kcal, Protein 21g). Menu includes ハッシュドポーク, キャベツのいために, ぶたにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ひまわりあぶら, ばいせんこおぎこ, とりがらスープ, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, あかワイン, さとう, しお, こしょう, ひまわりあぶら.

Month 4: ごはん (Energy 593 kcal, Protein 32g). Menu includes かきたまじる, にんじん, たまねぎ, いかまぼこ, たまご, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, てんぷん.

Month 5: しょくパン (Energy 565 kcal, Protein 22g). Menu includes じゃがいものポタージュ, ベーコン, たまねぎ, じゃがいもペースト, じゃがいも, パセリ, きゅうりにゅう, なまクリーム, とりがらスープ, しお, こしょう, ひまわりあぶら, ラタトゥイユ, たまねぎ, にんにく.

Month 6: ごはん ミニフィッシュ (Energy 608 kcal, Protein 27g). Menu includes マーボーどうふ, ぶたミンチにく, つちしょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, れいとうどうふ, あおねぎ, さとう, こいくちしょうゆ, とりがらスープ, トウバンジャン, てんぷん, ひまわりあぶら.

Month 7: パーカーパン (Energy 602 kcal, Protein 27g). Menu includes スープに, とり, 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・いわし), こいくちしょうゆ, こしょう, にくボール, じゃがいも, たまねぎ, ウスターソース, さとう, ひまわりあぶら, チンゲンサイのソテー, キャベツ, チンゲンサイ, にんじん, しお, こしょう, ひまわりあぶら, こいくちしょうゆ.

Month 8: ごはん (Energy 593 kcal, Protein 18g). Menu includes たまねぎのおつゆ, にんじん, たまねぎ, いかまぼこ, あおねぎ, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, なつやすみのかきあげ, さくらえび, たまねぎ, かぼちゃ, ゴーヤ, オクラ, きりぼしだいこん, ツナのいためもの, ツナフレーク, きりぼしだいこん, 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, みかんのかんづめ.

Month 11: ごはん (Energy 566 kcal, Protein 29g). Menu includes みそしる, たまねぎ, うすあげ, どうがん, れいとうどうふ, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), みそ, やきざかな(あかうお), あかうお, りょうりしゅ, さとう, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, みりん.

Month 12: コッペパン (Energy 661 kcal, Protein 24g). Menu includes わふうスパゲティ, ベーコン, にんにく, ごぼう, にんじん, たまねぎ, スパゲティ, あおねぎ, とりがらスープ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, オリーブあぶら, なすの, カレーサンド, ぶたミンチにく, たまねぎ, なす, にんじん, トマトケチャップ, ウスターソース, しお, カレーこ, こしょう, ひまわりあぶら, れいとうみかん, れいとうみかん.

Month 13: ごはん (Energy 601 kcal, Protein 23g). Menu includes とりだんご, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), うすくちしょうゆ, りょうりしゅ, みりん, しお, 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.

Month 14: こくどうパン (Energy 606 kcal, Protein 30g). Menu includes キムチスープ, ぶたにく, れいとうどうふ, はくさいキムチ, レタス, たまねぎ, じゃがいも, とりがらスープ, とんこつスープ, しお, こいくちしょうゆ, みりん, いかのあまから, いか, 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, いもおこわ, もちごめ, さつまいも, しお, りょうりしゅ.

Month 15: ごはん (Energy 584 kcal, Protein 25g). Menu includes ホイコウロウ, ぶたにく, つちしょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ, キャベツ, みそ, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, テンメンジャン, オイスターソース, しお, こしょう, てんぷん, ひまわりあぶら, ごまあぶら, しゅうまい, しゅうまい, さとう, こめず, こいくちしょうゆ, えだまめ, えだまめ.

Month 19: わかめごはん (Energy 597 kcal, Protein 19g). Menu includes じゃがいももちのおつゆ, にんじん, たまねぎ, いかまぼこ, じゃがいももち, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, さき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, あげごぼう, ごまだれ, ごぼう, てんぷん, あげあぶら, みりん, さとう, こいくちしょうゆ, ごま.

Month 20: コッペパン (Energy 627 kcal, Protein 32g). Menu includes かぼちゃスープ, ベーコン, たまねぎ, かぼちゃ, かぼちゃペースト, きゅうりにゅう, なまクリーム, とりがらスープ, しお, こしょう, ひまわりあぶら, とりにくの, マーメイドやき, とりにく, しお, こしょう, マーメイド, こいくちしょうゆ, ラハノサラダ, キヤベツ, にんじん, しお, こしょう, こめず, さとう, オリーブあぶら.

Month 21: ごはん あじつけのり (Energy 598 kcal, Protein 23g). Menu includes みそラーメン, ぶたにく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, ちゅうかめん(ラーメン), かまぼこ(なると), あおねぎ, つちしょうが, にんにく, うすくちしょうゆ, みそ, けずりぶし(さば・いわし), あつあげの, チリソース, ひとくちあつあげ, たまねぎ, あおねぎ, トマトケチャップ, さとう, うすくちしょうゆ, トウバンジャン, ひまわりあぶら.

Month 22: ごはん つぼづけ (Energy 583 kcal, Protein 25g). Menu includes かんどうに, とりにく, にんじん, たまねぎ, いたこんやく, さとう, じゃがいも, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, さとう, こいくちしょうゆ, けずりぶし(さば・いわし), ひとくちごぼうてん, ひとくちあつあげ, けずりぶし(さば・いわし), さとう, こいくちしょうゆ, なすのベーコン, いため, ベーコン, にんじん, なす, みりん, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら.

Month 25: コッペパン (Energy 622 kcal, Protein 26g). Menu includes ごもくスープ, ぶたにく, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, もやし, たまご, 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, てんぷん, プルコギ, きゅうにく, しお, りょうりしゅ, つちしょうが, たまねぎ, にんじん, あおねぎ, りんごピューレ, みりん, さとう, コチュジャン, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら, ごまあぶら, ふかしいも, さつまいも, しお.

Month 26: ごはん (Energy 575 kcal, Protein 23g). Menu includes どうがんじる, にんじん, かまぼこ, どうがん, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, りょうりしゅ, みりん, しお, ホキの, なんばんづけ, ホキ, りょうりしゅ, こいくちしょうゆ, てんぷん, あげあぶら, たまねぎ, にんじん, あおねぎ, さとう, こめず, こいくちしょうゆ, てづくりなめたけ, えのきたけ, こいくちしょうゆ, みりん, りょうりしゅ, さとう, こめず.

Month 27: ごはん (Energy 648 kcal, Protein 25g). Menu includes まめがきらいなぼくでも, たべられるまめカレー, きゅうりミンチにく, つちしょうが, にんにく, にんじん, だいず, きんときまめ, ひよこまめ, ホールコーン, なす, オニオンペースト, 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, ささみとキャベツの, ソテー, ささみフレーク, キヤベツ, にんじん, しお, こしょう, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, ひまわりあぶら, ぶどうゼリー, ぶどうゼリー.

Month 28: コッペパン (Energy 592 kcal, Protein 23g). Menu includes わかめスープ, やきぶた, にんじん, たまねぎ, りょうりしゅ, トウバンジャン, 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, ぶたにくとキャベツの, ビリカラいため, ぶたにく, つちしょうが, にんにく, にんじん, キヤベツ, チンゲンサイ, トマトケチャップ, ウスターソース, さとう, ひまわりあぶら, チンゲンサイのソテー, キャベツ, チンゲンサイ, にんじん, しお, こしょう, ひまわりあぶら, こいくちしょうゆ.

Month 29: ごはん (Energy 604 kcal, Protein 26g). Menu includes ごじる, だいた, にんじん, いたこんやく, じゃがいも, たまねぎ, あおねぎ, みそ, うすくちしょうゆ, ししゃも, ししゃも, こぎつねどん, ぶたミンチにく, りょうりしゅ, うすあげ, にんじん, わきえだまめ, ひまわりあぶら, さとう, こいくちしょうゆ, てんぷん.

今月の炊き込みごはん 「わかめごはん」(19日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g

今月使用する枚方産の野菜 冬瓜・さつま芋・青ねぎを 使用する予定です。 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。

Table with 2 columns: Nutrient Name and Amount. Includes Energy (606kcal), Protein (16.4%), Fat (26.3%), Calcium (924mg), Magnesium (88mg), Iron (1.9mg), Vitamin A (219 μg RE), Vitamin B1 (0.47mg), Vitamin B2 (0.40mg), Vitamin C (20mg), Vitamin E (3.0mg), Vitamin K (2.0 μg RE).

第4回 学校給食コンテスト入賞作 《豆がきらいなぼくで食べられる豆カレー》 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9月27日(水)の献立に登場します!

献立のアピールポイント 苦手な豆を好きなカレーに入れてみたら、食べられました。 野菜や豆もたくさん入れて作ったところがポイントです。 *大豆・金時豆・ひよこ豆の3種の豆を使っています。見つけて、味わってみてくださいね。