

月

火

水

木

金

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: Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Sodium, Magnesium. Rows for intake, average, and percentage.

Table with 6 columns: Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Sodium, Magnesium. Rows for intake, average, and percentage.

*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9日(木)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。



Menu for Monday (Water day): ごはん 1. ちゃんこ, とりだんご, うすあげ, にんじん, はくさい, しいたけ, りょくとうはるさめ, れいとうとうふ, みずな, つちしょうが, けずりぶし(さば・いわし), りょうりしゅ, みりん, こいくちしょうゆ, しお.

Menu for Tuesday (Wood day): 2 げんまいごはん ふくじんづけ. 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, カレーこ, ひまわりあぶら, ばいせんこむぎこ, 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, とりからスープ, 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.



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
さつまい芋・大根・小松菜・
白菜を使用する予定です。

Menu for Wednesday (6): コッペパン. 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, とりからスープ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ぶたキムチ, ぶたにく, たまねぎ, はくさいキムチ, あおねぎ, さとう, こいくちしょうゆ, みりん.

Menu for Thursday (7): かやくごはん こくとうビーンズ. すきやき, ぎゅうにく, たまねぎ, とうふ, えのきたけ, いたこんにやく, はくさい, しろねぎ, さとう, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, てんぷん, ひまわりあぶら.

Menu for Friday (8): うずまきパン. ふゆやさいの, ツナとにんじんの, ペーコン, たまねぎ, にんじん, はくさい, カリフラワー, ほうれんそう, スパゲティ, とうにゅう, とりからスープ, うすくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら.

Menu for Saturday (9): ごはん スライスチーズ. むずくのスープ, やきぶた, にんじん, れいとうとうふ, むずく, チンゲンサイ, あおねぎ, とりからスープ, とんこつスープ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, キャベツのソーテ, キャベツ, にんじん, しお, こしょう, たまねぎ, こいくちしょうゆ, だいず, きんときまめ.

Menu for Sunday (10): ごはん つぼづけ. たまねぎのおつゆ, にんじん, たまねぎ, いとかまぼこ, あおねぎ, けんちんあげ, とうふ, ちくわ, ごぼう, にんじん, あおねぎ, つきこんにやく, ひじき, こめこ, てんぷん, さとう, こいくちしょうゆ, しお, あげあぶら.

Menu for Monday (13): アップルパン おこげ. うずらたまごいり, はっばうさい, ぶたにく, つちしょうが, かまぼこ, にんじん, たまねぎ, うずらたまご, はくさい, チンゲンサイ, ほししいたけ, とりからスープ, さとう, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, こしょう, てんぷん, ひまわりあぶら.

Menu for Tuesday (14): ごはん. さつまいもの, 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, ちくぜんに, とりにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ちくわ, いたこんにやく, けずりぶし(さば・いわし), さとう, こいくちしょうゆ, みりん, ひまわりあぶら.

Menu for Wednesday (15): ごはん かりかりくろめ. いそに, にんじんシリシリ, ぶたにく, にんじん, じゃがいも, いたこんにやく, さとう, こいくちしょうゆ, ひどくちごぼうてん, ひどくちあつあげ, ひじき, にんじん, こいくちしょうゆ, おきえだまめ, けずりぶし(さば・いわし), さとう, こいくちしょうゆ.

Menu for Thursday (16): コッペパン. ジュリエンス, ホキとじゃがいもの, ペーコン, キャベツ, たまねぎ, にんじん, うすくちしょうゆ, こしょう, とりからスープ, ひまわりあぶら, ホキ, しお, こしょう, てんぷん, じゃがいも, あげあぶら, トマトケチャップ, ウスターソース, さとう, コーンソーテ, にんじん, ホールコーン, ほうれんそう, しお, こしょう, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら.

Menu for Friday (17): ごはん ミニフィッシュ. マーボーどうふ, ぶたミンチにく, つちしょうが, にんにく, たまねぎ, たまねぎ, れいとうとうふ, あおねぎ, しお, さとう, こいくちしょうゆ, みそ, とりからスープ, こしょう, トウバンジャン, てんぷん, ひまわりあぶら.

Menu for Saturday (20): しょくパン. ふゆやさいの, ひじきサラダ, とりにく, ツナフレーク, ペーコン, にんじん, たまねぎ, じゃがいももち, はくさい, カリフラワー, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりからスープ, しお, こしょう, こめこ, ひまわりあぶら.

Menu for Sunday (21): わかめごはん. じゃがいももち, わかさぎの, にんじん, わかさぎ, たまねぎ, てんぷん, いとかまぼこ, あげあぶら, ひじき, にんじん, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), さとう, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, こめず, だいこんのもの, うすあげ, だいこん, けずりぶし(さば・いわし), さとう, こいくちしょうゆ.

Menu for Monday (22): ごはん. みそおでん, チンゲンサイの, ぶたにく, にんじん, ちくわ, だいこん, いたこんにやく, さとう, こいくちしょうゆ, あつあげ, うずらたまご, さとう, こいくちしょうゆ, けずりぶし(さば・いわし), みそ, さとう, こいくちしょうゆ, けずりぶし(さば・いわし), なっとう.

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



Menu for Tuesday (24): しょくパン. どうふチゲ, ぶたにく, にんじん, はくさい, はくさいキムチ, りょくとうとうふ, しろねぎ, とりからスープ, とんこつスープ, しお, りょうりしゅ, みりん, こいくちしょうゆ, コチュジャン, にんじんのナムル, にんじん, こまつな, ごま, さとう, こいくちしょうゆ, しお, ごまあぶら, フルーツボンチ, みかんのかんづめ, さんしょくゼリー.

Menu for Wednesday (27): ごはん. みそしる, たまねぎ, うすあげ, じゃがいも, わかめ, あおねぎ, みそ, あげさばの, さば, つちしょうが, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, てんぷん, あげあぶら, だいこん, けずりぶし(さば・いわし), みりん.

Menu for Thursday (28): コッペパン. たまごコーンの, ローストチキン, ペーコン, 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, ほうれんそう, とりからスープ, しお, こしょう, こいくちしょうゆ.

Menu for Friday (29): ごはん. あんかけうどん, こまつなとツナの, とりにく, ツナフレーク, りょうりしゅ, こまつな, うすあげ, にんじん, はくさい, えのきたけ, あつあげ, うどん, つちしょうが, けずりぶし(さば・いわし), だしこんぶ, しお, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, てんぷん.

Menu for Saturday (30): ごはん あじつけのり. タツリタン, エリンギの, とりにく, やきぶた, にんにく, にんじん, しお, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, ひどくちあつあげ, おきえだまめ, とりからスープ, こいくちしょうゆ, さとう, みりん, コチュジャン, ひまわりあぶら.

今月の炊き込みごはん

「げんまいごはん」(2日)
こめ 65g
げんまい 10g
「かやくごはん」(7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
「わかめごはん」(21日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g