令和6年3月

学　校　給　食　献　立　表

A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	615kcal	15.7%	28.5%	949mg (2.4g)	321mg	91mg
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	95%				92%	182%

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.0mg	2.8mg	224 μg RE	0.48mg	0.56mg	28mg	5.6g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	67%	140%	112%	120%	140%	112%	124%

＊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

桃の節句
(ひな祭り)献立
【4日】

すしご飯
すまし汁
さわらの西京焼き
ちらしずしの具
ひなあられ

卒業お祝い献立
【15日】

赤飯・ごま塩
お祝いすまし汁
鶏肉のから揚げ
みかんゼリー

1　ごはん
エネルギー 603 kcal　たんぱくしつ 23 g

にくじゃが
- ぎゅうにく 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
- むきえだまめ 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

キャベツのごまいため
- やきぶた 5
- チンゲンサイ 15
- キャベツ 30
- にんじん 5
- ごま 1
- さとう 0.2
- こいくちしょうゆ 2
- ごまあぶら 0.2

なっとう
- なっとう 1コ

4　すしごはん ひなあられ
エネルギー 631 kcal　たんぱくしつ 29 g

すましじる
- にんじん 10
- かまぼこ（もも） 10
- いとかまぼこ 5
- とうふ 25
- わかめ 0.3
- ゆば 0.4
- えのきたけ 3
- みつば 3
- 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
- りょうりしゅ 1

さわらのさいきょうやき
- さわらのさいきょうづけ 1ﾋﾟｰｽ

ちらしずしのぐ
- うすあげ 5
- にんじん 5
- れんこん 5
- こうやどうふ（すしよう） 1
- ほししいたけ 0.5
- けずりぶし（さば・いわし） 1
- さとう 1.5
- こいくちしょうゆ 2
- りょうりしゅ 0.5

5　クロワッサン
エネルギー 636 kcal　たんぱくしつ 20 g

わふうスパゲティ
- ベーコン 10
- にんにく 0.1
- しんごぼう 7
- にんじん 15
- たまねぎ 40
- スパゲテイ 30
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 2
- こいくちしょうゆ 2.5
- しお 0.2
- こしょう 0.03
- オリーブあぶら 0.3

ささみとキャベツのソテー
- ささみフレーク 5
- キャベツ 40
- にんじん 5
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- こいくちしょうゆ 0.7
- りょうりしゅ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

りんごのかんづめ
- りんごのかんづめ 45

6　ごはん
エネルギー 663 kcal　たんぱくしつ 20 g

みそしる
- たまねぎ 30
- うすあげ 5
- れいとうとうふ 30
- わかめ 0.3
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2.5
- みそ 9

なのはなのかきあげ
- たまねぎ 20
- れんこん 15
- なのはな 5
- にんじん 5
- さくらえび 5
- こめこ 7
- でんぷん 5
- しお 0.2
- あげあぶら 11

ほそぎりごまこんぶのつくだに
- ほそぎりこんぶ 2
- ごま 1
- さとう 1.5
- こいくちしょうゆ 2
- みりん 2.5
- こめず 0.5
- りょうりしゅ 2.5

7　コッペパン
エネルギー 592 kcal　たんぱくしつ 25 g

ごもくスープ
- ぶたにく 5
- にんじん 5
- たまねぎ 20
- ほししいたけ 0.5
- もやし 10
- たまご 25
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 3
- とんこつスープ 3
- こいくちしょうゆ 3
- しお 0.4
- こしょう 0.02
- でんぷん 0.8
- ごまあぶら 0.2

あつあげのチリソース
- ひとくちあつあげ 35
- たまねぎ 10
- あおねぎ 2
- トマトケチャップ 10
- さとう 0.7
- うすくちしょうゆ 1
- トウバンジャン 0.05
- ひまわりあぶら 0.3

ビーフンのいためもの
- 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
- ひまわりあぶら 0.3

8　げんまいごはん ふくじんづけ
エネルギー 610 kcal　たんぱくしつ 21 g

ビーフカレー
- ぎゅうにく 25
- 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
- あかワイン 1
- りんごピューレ 2
- とりがらスープ 5
- さとう 0.1
- しお 0.4
- こしょう 0.03
- ひまわりあぶら 0.5

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

11　しょくパン
エネルギー 676 kcal　たんぱくしつ 25 g

とうもろこしスープ
- ベーコン 10
- たまねぎ 40
- クリームコーン 45
- ホールコーン 5
- パセリ 0.5
- とりがらスープ 3
- しお 0.4
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.3

ホキとじゃがいものケチャップあえ
- ホキ 30
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- でんぷん 7
- じゃがいも 20
- あげあぶら 6
- トマトケチャップ 6
- ウスターソース 3
- さとう 1

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

12　ごはん むらさきいもチップス
エネルギー 610 kcal　たんぱくしつ 25 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

にんじんシリシリ
- にんじん 20
- ツナフレーク 12
- うすくちしょうゆ 0.5
- りょうりしゅ 1
- しお 0.1
- こしょう 0.01
- ひまわりあぶら 0.2

13　コッペパン
エネルギー 602 kcal　たんぱくしつ 24 g

ジュリエンヌスープ
- ベーコン 7
- キャベツ 20
- たまねぎ 40
- にんじん 10
- うすくちしょうゆ 3
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- とりがらスープ 2.5
- ひまわりあぶら 0.3

にくボール（チーズクリームソース）
- にくボール 40
- たまねぎ 15
- パセリ 0.1
- マッシュルーム 2
- なまクリーム 3
- ぎゅうにゅう 4
- こなチーズ 1
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- オリーブあぶら 0.2

コーンソテー
- にんじん 10
- ホールコーン 20
- グリーンアスパラガス 7
- 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

14　ごはん
エネルギー 598 kcal　たんぱくしつ 26 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

ししゃも
- ししゃも 2ひき

もやしのいためもの
- やきぶた 5
- もやし 40
- にんじん 5
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 1.5
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.2

15　せきはん ごましお
エネルギー 663 kcal　たんぱくしつ 28 g

おいわいすましじる
- にんじん 10
- かまぼこ（さくら） 7
- いとかまぼこ 5
- とうふ 25
- わかめ 0.3
- ゆば 0.4
- えのきたけ 3
- みつば 3
- 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
- りょうりしゅ 1

とりにくのからあげ
- とりにく 50
- つちしょうが 1
- にんにく 0.1
- こいくちしょうゆ 2.4
- りょうりしゅ 0.6
- でんぷん 12
- あげあぶら 5

みかんゼリー
- みかんゼリー 1コ

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

今月使用する枚方産の野菜

キャベツ・人参を
使用する予定です。

19　パーカーパン
エネルギー 573 kcal　たんぱくしつ 24 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 0.45
- こしょう 0.02

ミートビーンズ
- ぎゅうミンチにく 10
- たまねぎ 30
- きんときまめ 15
- トマトケチャップ 4
- ウスターソース 2
- さとう 0.1
- しお 0.1
- こしょう 0.01
- ひまわりあぶら 0.2

キャベツのカレーソテー
- キャベツ 35
- にんじん 3
- カレーこ 0.08
- しお 0.15
- こいくちしょうゆ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

今月の炊き込みごはん

「すしごはん」（4日）
こめ　70g
あわせず　18g

「げんまいごはん」（8日）
こめ　65g
げんまい　10g

「せきはん」（15日）
もちごめ　53g
うるちまい　23g
かんそうあずき　4g

21　ごはん
エネルギー 549 kcal　たんぱくしつ 24 g

みそしる
- たまねぎ 30
- うすあげ 5
- じゃがいも 20
- わかめ 0.3
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2.5
- みそ 9

ぶたにくのしょうがいため
- ぶたにく 25
- つちしょうが 0.5
- たまねぎ 25
- あおねぎ 5
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- さとう 0.8
- こいくちしょうゆ 2
- りょうりしゅ 0.5
- みりん 1
- ひまわりあぶら 0.2

にびたし
- さつまあげ 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 1.5
- さとう 0.3

＊新献立の紹介＊
【13日】

●肉ボール（チーズクリームソース）
【小おかず】

・肉ボールに牛乳、生クリーム、粉チーズを使ったチーズクリームソースを絡めました。

※乳の除去食対応献立です。