

令和3年10月 学校給食献立表

枚方市教育委員会 Bブロック 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	624kcal	15.8%	24.8%	965mg (2.5g)	325mg	88mg
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	96%				93%	176%

今月使用する枚方産の農産物

さつまいも、小松菜、チンゲン菜、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。

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

今月の炊き込みごはん

「ひじきごはん」(13日)
こめ 65g
ひじき 7.2g にんじん 6.8g
うすあげ 1.6g
しょうゆ、みりん、さとう、しお

「すしごはん」(18日)
こめ 70g
あわせず 18g

「わかめごはん」(27日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

枚方市学校給食会の令和3年度

定期給食会が開催されました

各小中学校のPTA委員、校長、給食担当教諭ら関係者が代議員となり、学校給食会が管理、運営する会計の決算の承認や予算などの決定などが行われます。令和2年度の給食費会計決算や給食実施状況の承認などが行われました。令和2年度の小学校給食費物資会計の決算内容報告等は、詳しくは市ホームページに掲載しています。

「物資会計」とは
保護者の皆様から
頂いた給食費を歳入とし、
給食用の食材費のみを
歳出とする会計となっています。



令和3年度 枚方市学校給食会 定期給食会議案書

アップルパン

アップルパン	エネルギー	たんぱく質
	607 kcal	21g

レタススープ	ささみとにんじんのあますず
ぶたにく 10	にんじん 15
にんじん 10	ささみフレーク 12
たまねぎ 30	ひじき 0.2
レタス 25	さとう 1
とりがらスープ 3	こめず 2
とんこつスープ 5	こいくちしょうゆ 1
こいくちしょうゆ 3	しお 1
しお 0.4	みりん 1
こしょう 0.02	しお 0.1

あげごぼうのごまだれ	ごぼう
ごぼう 25	でんぶん 5
あげあぶら 2	みりん 1.5
みりん 1.5	さとう 1.5
さとう 1.5	こいくちしょうゆ 1.8
こいくちしょうゆ 1.8	ごま 0.5
ごま 0.5	

4 ごはん	エネルギー	たんぱく質
	597 kcal	24g

けんちんじる	ぎゅうどん
どりにく 5	ぎゅうにく 20
にんじん 8	たまねぎ 35
うすあげ 8	いとこんにやく 10
ほししいたけ 0.3	あおねぎ 7
れいとうとうふ 30	さとう 1.7
あおねぎ 5	こいくちしょうゆ 3
けずりぶし 2.5	みりん 1
こいくちしょうゆ 2	りょうりしゆ 1
うすくちしょうゆ 2	ひまわりあぶら 0.2
しお 0.2	
ひまわりあぶら 0.2	

5 ごはん	エネルギー	たんぱく質
	636 kcal	24g

マーボー豆腐	なすとじゃこのあまから
ぶたにく 20	なす 25
つちしょうが 0.5	ちりめんじゃこ 3
にんじん 0.1	ごま 1.5
にんじん 15	ごまあぶら 0.2
たまねぎ 50	さとう 1.3
れいとうとうふ 100	こいくちしょうゆ 1.8
あおねぎ 5	りょうりしゆ 1
しお 0.05	みりん 0.5
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	
でんぶん 0.7	
ひまわりあぶら 0.5	

6 しょくパン	エネルギー	たんぱく質
	666 kcal	24g

きのこスパゲティ	れんこんソテー
ベーコン 10	れんこん 15
にんじん 15	にんじん 5
たまねぎ 35	ツナフレーク 10
しいたけ 5	さとう 0.3
エリンギ 3	こいくちしょうゆ 0.5
マッシュルーム 3	しお 0.1
スパゲティ 30	こしょう 0.02
あおねぎ 5	ひまわりあぶら 0.2
とりがらスープ 3	
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	

7 ごはん	エネルギー	たんぱく質
	588 kcal	25g

ぶたじる	ししゃも
ぶたにく 10	ししゃも 20
にんじん 5	
うすあげ 10	
にんじん 10	
じゃがいも 20	
もやし 15	
あおねぎ 5	
けずりぶし 2.5	
みそ 10	

8 コッペパン	エネルギー	たんぱく質
	642 kcal	22g

タイピーン	えだまめ
ぶたにく 10	えだまめ 20
にんじん 5	
たまねぎ 20	
ほししいたけ 0.5	
もやし 15	
ちくわ 5	
りょうりしゆ 5	
あおねぎ 5	
とりがらスープ 2.5	
とんこつスープ 3	
りょうりしゆ 1	
みりん 1	
こいくちしょうゆ 4	
しお 0.3	
こしょう 0.03	

11 ごはん	エネルギー	たんぱく質
	691 kcal	21g

ビーフカレー	しお
ぎゅうにく 25	しお 0.4
つちしょうが 0.5	こしょう 0.03
にんじん 0.1	ひまわりあぶら 0.5
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	

12 ごはん	エネルギー	たんぱく質
	588 kcal	30g

ごんぼじる	やきざかな(あかうお)
どりにく 10	あかうお 1
ごぼう 10	りょうりしゆ 0.5
にんじん 10	さとう 0.5
だいこん 15	こいくちしょうゆ 2
いたこんにやく 10	りょうりしゆ 0.5
うすあげ 7	みりん 1
うのはな 3	
あおねぎ 5	
けずりぶし 2.5	
りょうりしゆ 1	
こいくちしょうゆ 3	
しお 0.4	
でんぶん 0.3	

13 コッペパン	エネルギー	たんぱく質
	602 kcal	22g

やさいスープ	あつあげのチリソース
ぶたにく 5	ぶたにく 35
にんじん 10	たまねぎ 10
たまねぎ 30	たまねぎ 2
たけのこ 10	トマトケチャップ 10
あおねぎ 5	さとう 0.7
とんこつスープ 5	うすくちしょうゆ 1
とりがらスープ 2.5	こしょう 0.05
こいくちしょうゆ 3	ひまわりあぶら 0.3
しお 0.4	
こしょう 0.03	

14 ひじきごはん	エネルギー	たんぱく質
	601 kcal	24g

そばろに	もやしのいためもの
ぎゅうミンチにく 15	やきぶた 5
つちしょうが 0.5	もやし 40
にんじん 20	にんじん 5
たまねぎ 55	さとう 0.3
じゃがいも 55	こいくちしょうゆ 1.5
ひとくちごぼてん 15	しお 0.1
けずりぶし 2	こしょう 0.02
さとう 2	ひまわりあぶら 0.2
こいくちしょうゆ 5	
ひまわりあぶら 0.3	
りょうりしゆ 0.5	

15 コッペパン	エネルギー	たんぱく質
	661 kcal	24g

ちゅうかスープ	ちくわのいそべあげ
ぶたにく 10	ちくわ 1/2
にんじん 5	あおさこ 0.2
たまねぎ 25	でんぶん 7
ほししいたけ 0.5	しお 0.1
れいとうとうふ 20	あげあぶら 6
あおねぎ 5	
とりがらスープ 2.5	
こいくちしょうゆ 3	
しお 0.4	
こしょう 0.02	
ごまあぶら 0.1	

18 すしごはん	エネルギー	たんぱく質
	673 kcal	30g

ごじる	やきざかな(さげ)
だいた 10	さげ 1
うすあげ 5	しお 0.2
にんじん 8	さとう 1
いたこんにやく 10	こめず 1
じゃがいも 30	うすくちしょうゆ 0.5
あおねぎ 5	
けずりぶし 2.5	
みそ 9	
うすくちしょうゆ 0.2	

19 ごはん	エネルギー	たんぱく質
	587 kcal	23g

ぶたにくとだいこんのもの	れんこんのあますず
ぶたにく 20	うすあげ 4
だいこん 50	れんこん 25
にんじん 15	にんじん 5
いたこんにやく 20	ほししいたけ 0.3
さとう 0.6	さとう 1
こいくちしょうゆ 0.8	うすくちしょうゆ 1.5
ひとくちあつあげ 15	みりん 1
ひとくちごぼてん 15	こめず 1.5
つちしょうが 0.5	しお 0.1
けずりぶし 1	ひまわりあぶら 0.2
さとう 2	
こいくちしょうゆ 5	
しお 2.5	
りょうりしゆ 1	

20 オリーブパン	エネルギー	たんぱく質
	642 kcal	22g

カレー・ガー	コーンソテー
どりにく 20	にんじん 10
にんじん 0.1	ホールコーン 20
たまねぎ 50	チンゲンサイ 15
にんじん 15	しお 0.15
さつまいも 40	こしょう 0.02
ココナッツミルク 15	こいくちしょうゆ 0.3
カレーこ 0.8	ひまわりあぶら 0.2
ニョクナム 1	
とりがらスープ 3	
さとう 0.5	
しお 0.4	
こしょう 0.03	
ひまわりあぶら 0.3	

21 ごはん	エネルギー	たんぱく質
	591 kcal	29g

みそじる	やきざかな(さげ)
たまねぎ 30	さげ 1
うすあげ 5	りょうりしゆ 0.5
じゃがいも 20	こいくちしょうゆ 2
わかめ 0.3	みりん 1
あおねぎ 5	りょうりしゆ 1
けずりぶし 2.5	
みそ 10	

22 コッペパン	エネルギー	たんぱく質
	622 kcal	27g

スープに	どうふハンバーグ
ぶたにく 5	どうふハンバーグ 1コ
ベーコン 5	たまねぎ 15
にんじん 15	マッシュルーム 2
たまねぎ 50	トマトホールかん 2
じゃがいも 45	トマトケチャップ 2
ホールコーン 10	ウスターソース 2
けずりぶし 2.5	さとう 1
こいくちしょうゆ 1.5	ひまわりあぶら 0.2
しお 0.4	
こしょう 0.02	

25 ごはん	エネルギー	たんぱく質
	614 kcal	25g

すましじる	ホキのあますず
にんじん 10	ホキ 45
かまぼこ 10	しお 0.1
れいとうとうふ 30	りょうりしゆ 1
わかめ 0.3	でんぶん 10
ゆば 0.4	あげあぶら 5
えのきたけ 3	たまねぎ 15
あおねぎ 5	あおねぎ 2
だしこんぶ 0.5	さとう 0.8
けずりぶし 2	こめず 0.8
うすくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ 0.8
こいくちしょうゆ 1	でんぶん 0.2
しお 0.2	ひまわりあぶら 0.1

26 ごはん	エネルギー	たんぱく質
	592 kcal	23g

しっぽくうどん	あつあげとキャベツのおかかあえ
ぶたにく 10	ミニあつあげ 10
かまぼこ 5	キャベツ 30
にんじん 10	にんじん 5
だいこん 15	かつおぶし 0.8
うどん 50	さとう 0.1
あおねぎ 5	こしょう 0.01
にぼし 3	こいくちしょうゆ 1.5
こいくちしょうゆ 5	ひまわりあぶら 0.2
みりん 1	
りょうりしゆ 1	
しお 0.3	

27 コッペパン	エネルギー	たんぱく質
	637 kcal	25g

ハッシュドポーク	まめポテト
ぶたにく 20	ロースハム 5
たまねぎ 60	たまねぎ 5
にんじん 15	じゃがいも 20
マッシュルーム 3	しろいげんまめ 10
ひまわりあぶら 3	むきえだまめ 3
ばいせんこむぎこ 6	さとう 0.3
とりがらスープ 7	こめず 0.6
トマトケチャップ 3	しお 0.2
トマトピューレ 7	こしょう 0.03
ウスターソース 5	オリーブあぶら 0.3
あかワイン 2	
さとう 0.5	
しお 0.4	
こしょう 0.03	
ひまわりあぶら 0.3	

28 わかめごはん	エネルギー	たんぱく質
	655 kcal	27g

かきたまじる	はくさいのボンズあえ
にんじん 10	はくさい 30
たまねぎ 25	チンゲンサイ 15
いたかまぼこ 10	にんじん 5
たまご 20	えのきたけ 3
あおねぎ 5	けずりぶし 0.5
けずりぶし 3	うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 1.8	みりん 1
うすくちしょうゆ 1.8	さとう 0.2
しお 0.25	こめず 1
でんぶん 0.5	ゆずかじゅう 0.3

29 パーカーパン	エネルギー	たんぱく質
	631 kcal	22g

さつまいものクリームスープ	ミートピーンズ
ベーコン 10	ぎゅうミンチにく 10
たまねぎ 40	たまねぎ 30
さつまいも 40	きんときまめ 15
ぎゅうにゅう 25	トマトケチャップ 4
なまクリーム	