

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 7 columns: 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. Rows include 摂取量, 基準量, 充足率.

Table with 7 columns: 鉄, 亜鉛, ビタミン (A, B1, B2, C), 食物繊維. Rows include 摂取量, 基準量, 充足率.

*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

11 ごはん (Energy: 688 kcal, Protein: 31g). Includes ingredients like ぶり, しお, しょうゆ, etc.



12 こくとうパン (Energy: 613 kcal, Protein: 24g). Includes ingredients like しょうゆ, だし, etc.

13 わかめごはん (Energy: 557 kcal, Protein: 24g). Includes ingredients like わかめ, しょうゆ, etc.

16 しょくパン スライスチーズ (Energy: 667 kcal, Protein: 28g). Includes ingredients like しょうゆ, チーズ, etc.

17 ごはん (Energy: 559 kcal, Protein: 21g). Includes ingredients like りんご, しょうゆ, etc.



18 コッペパン (Energy: 610 kcal, Protein: 21g). Includes ingredients like しょうゆ, しょうが, etc.

19 ごはん (Energy: 578 kcal, Protein: 27g). Includes ingredients like しょうゆ, しょうが, etc.



20 げんまいごはん ふくじんづけ (Energy: 584 kcal, Protein: 23g). Includes ingredients like しょうゆ, しょうが, etc.

23 コッペパン (Energy: 606 kcal, Protein: 24g). Includes ingredients like しょうゆ, しょうが, etc.

24 ごはん (Energy: 617 kcal, Protein: 27g). Includes ingredients like しょうゆ, しょうが, etc.

25 コッペパン (Energy: 642 kcal, Protein: 29g). Includes ingredients like しょうゆ, しょうが, etc.

26 ごはん (Energy: 601 kcal, Protein: 24g). Includes ingredients like しょうゆ, しょうが, etc.

27 ごはん さつまいもスティック (Energy: 587 kcal, Protein: 25g). Includes ingredients like しょうゆ, しょうが, etc.

30 うずまきパン (Energy: 607 kcal, Protein: 30g). Includes ingredients like しょうゆ, しょうが, etc.



31 ごはん (Energy: 630 kcal, Protein: 26g). Includes ingredients like しょうゆ, しょうが, etc.

今月使用する旬の野菜

里芋、大根、白菜、れんこん、ほうれん草、金時人参を使用する予定です。



今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(13日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g

「げんまいごはん」(20日) こめ 65g げんまい 10g



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