

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 6 columns: 摂取量, 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. Values for 606kcal, 16.8%, 27.6%, 939mg, 331mg, 91mg.

Table with 6 columns: 摂取量, 鉄, 亜鉛, A, B1, B2, C, 食物繊維. Values for 2.2mg, 2.8mg, 248µg, 2.4mg, 0.48mg, 0.57mg, 24mg, 4.7g.

*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。



Table for Monday lunch (ごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like 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.

Table for Tuesday lunch (げんまいごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like 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。

Table for Wednesday lunch (6 コッペパン) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like やさいスープ, しお, やきぶた, こしょう, にんじん, りょうりしゅ, たまねぎ, ひまわりあぶら, もやし, くらごま, あおねぎ, みたらしだんご, とんこつスープ, しらたまだんご, とりからスープ, さとう, こいくちしょうゆ, みりん, てんぷん, すりくろごま, 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.

Table for Thursday lunch (7 かやくごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like すきやき, れんこんのからあげ, ぎゅうにく, たまねぎ, とうふ, えのきたけ, いとこんにやく, 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.

Table for Friday lunch (8 うずまきパン) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like ふゆやさいのとうにゅうスパゲティ, ツナとにんじんのサラダ, ベーコン, にんじん, たまねぎ, ツナフレーク, にんじん, おきえだまめ, はくさい, しお, カリフラワー, こしょう, ほうれんそう, さとう, スパゲティ, こいくちしょうゆ, とうにゅう, レモンかじゅう, とりからスープ, オリーブあぶら, しお, かき, こしょう, ひまわりあぶら.

Table for Saturday lunch (9 ごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like むずくのスープ, ひよこめ, やきぶた, おきえだまめ, にんじん, トマトホールかん, れいとうとうふ, トマトケチャップ, もずく, さとう, チンゲンサイ, ナンプラー, あおねぎ, オイスターソース, とりからスープ, しお, とんこつスープ, こしょう, こいくちしょうゆ, カレーこ, しお, ひまわりあぶら, キャベツのソテー, キャベツ, にんじん, しお, こしょう, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら, おいしくてほっぺが落ちるまめタコライス, ぶたミンチにく, にんにく, たまねぎ, だいず, きんときまめ.

Table for Sunday lunch (10 ごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like たまねぎのおつゆ, けんちんあげ, にんじん, とうふ, たまねぎ, ちくわ, いとかまぼこ, ごぼう, あおねぎ, にんじん, けずりぶし(さば・いわし), あおねぎ, つきこんにやく, こいくちしょうゆ, ひじき, うすくちしょうゆ, こめこ, さとう, てんぷん, こいくちしょうゆ, しお, あげあぶら.

Table for Monday lunch (13 アップルパン) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like うずらたまごいり, しゅうまい, はっばうさい, しゅうまい, ぶたにく, さとう, つちしょうが, こめず, かまぼこ, こいくちしょうゆ, にんじん, たまねぎ, うずらたまご, はくさい, チンゲンサイ, ほうししいたけ, 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.

Table for Tuesday lunch (14 ごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like さつまいものみそ, やきざかな(あかうお), あかうお, りょうりしゅ, たまねぎ, さとう, うすあげ, こいくちしょうゆ, さつまいも, りょうりしゅ, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), みそ, 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.

Table for Wednesday lunch (15 ごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like いそに, にんじんシリシリ, ぶたにく, にんじん, じゃがいも, ツナフレーク, いたこんにやく, うすくちしょうゆ, さとう, しお, りょうりしゅ, こいくちしょうゆ, こしょう, ひまわりあぶら, ひとくちごぼうてん, ひとくちあつあげ, ひじき, さとう, 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.

Table for Thursday lunch (16 コッペパン) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like ジュリエンス, ホキとじゃがいものケチャップあえ, ベーコン, ホキ, キャベツ, しお, たまねぎ, こしょう, にんじん, てんぷん, うすくちしょうゆ, じゃがいも, あげあぶら, しお, トマトケチャップ, とりからスープ, ウスターソース, ひまわりあぶら, コーンソテー, 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.

Table for Friday lunch (17 ごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like マーボーどうふ, はるさめとキャベツのさっぱりあえ, ぶたミンチにく, ボンレスハム, つちしょうが, にんじん, にんにく, キャベツ, たまねぎ, りょくとうはるさめ, たまねぎ, しお, れいとうとうふ, 100, あおねぎ, こしょう, しお, さとう, とりからスープ, こいくちしょうゆ, みそ, こいくちしょうゆ, とりからスープ, トウバンジャン, こしょう, とうばんぜん, てんぷん, ひまわりあぶら.

Table for Saturday lunch (20 しょくパン) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like ふゆやさいのこめクリームスープ, ひじきサラダ, とりにく, ツナフレーク, ベーコン, キャベツ, たまねぎ, にんじん, にんじん, ホールコーン, はくさい, ひじき, かぶ, こいくちしょうゆ, カリフラワー, さとう, ぎゅうにゅう, こめず, なまクリーム, しお, とりからスープ, こしょう, とりからスープ, ひまわりあぶら, こしょう, みかん, こめこ, みかん, ひまわりあぶら.

Table for Sunday lunch (21 わかめごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like じゃがいももちのおつゆ, わかさぎのなんばんづけ, 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, たまねぎ, ほうれんそう, にんじん, けずりぶし(さば・いわし), あおねぎ, こいくちしょうゆ, さとう, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, こめず, だいこんのもの, うすあげ, にんじん, 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.

Table for Monday lunch (22 ごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like みそおでん, チンゲンサイのいためもの, ぶたにく, にんじん, ちくわ, やきぶた, にんじん, だいこん, キャベツ, いたこんにやく, チンゲンサイ, さとう, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら, うずらたまご, 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), なっとう, みそ, 7, さとう, こいくちしょうゆ, けずりぶし(さば・いわし), 2.

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
おいしく給食課 電話:050-7105-8030

Table for Tuesday lunch (24 しょくパン) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like どうふチゲ, にんじんのナムル, ぶたにく, にんじん, にんにく, こまつな, はくさい, ごま, はくさいキムチ, さとう, りょくとうとうふ, こいくちしょうゆ, しろねぎ, しお, とりからスープ, ごまあぶら, とんこつスープ, 3, しお, フルーツボンチ, りょうりしゅ, みかんのかんづめ, とりからスープ, さとう, みりん, さんしょくゼリー, こいくちしょうゆ, 3, コチュジャン, ひまわりあぶら, 0.5.

Table for Wednesday lunch (27 ごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like みそしる, うすくちしょうゆ, たまねぎ, さとう, うすあげ, もやし, じゃがいも, ボンずふうみ, わかめ, チンゲンサイ, あおねぎ, チンゲンサイ, けずりぶし(さば・いわし), にんじん, あげあぶら, うすくちしょうゆ, みりん, さば, こめず, つちしょうが, りょくとうはるさめ, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, さとう, 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.

Table for Thursday lunch (28 コッペパン) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like たまごコーンのスープ, ローストチキン, ベーコン, とりにく, にんじん, しお, たまねぎ, こしょう, クリームコーン, たまねぎ, クリームコーンかん, こいくちしょうゆ, ホールコーン, みりん, たまご, さとう, ほうれんそう, てんぷん, とりからスープ, ひまわりあぶら, しお, ブロッコリー, こしょう, フロッキー, こいくちしょうゆ, ナンエッグマヨネーズ.

Table for Friday lunch (29 ごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like あんかけうどん, こまつなとツナのゆずあえ, 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, うすあげ, にんじん, はくさい, しお, えのきたけ, ゆずかじゅう, あつあげ, うすくちしょうゆ, うどん, さとう, つちしょうが, じゃこまめ, けずりぶし(さば・いわし), さくらえび, だしこんぶ, だいず, しお, さとう, こいくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, てんぷん.

Table for Saturday lunch (30 ごはん) with 2 columns: 品名, 量. Includes items like タツリタン, エリンギのいためもの, とりにく, やきぶた, にんにく, にんじん, りょうりしゅ, しょう, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, ひとくちあつあげ, おきえだまめ, とりからスープ, こいくちしょうゆ, さとう, 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