

月

火

水

木

金

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(7日)

こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

「かやくごはん」(14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

「げんまいごはん」(28日)

こめ 65g
げんまい 10g

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 and standard deviation.

Table with 5 columns: Vitamin A, B1, B2, C, Food Fiber. Rows for intake and standard deviation.

\*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
\*揚げ油には、菜種油を複数回使用します

Table for Wednesday menu: コッペパン ぎゅうにゅう. Lists ingredients like じゃがいも, ぶたにく, たまねぎ, etc.

Table for Thursday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like ぼろろに, ぶたミンチ, にんじん, etc.



Text box: 今月使用する枚方産の農産物
えんどう豆・玉ねぎを使用
する予定です。
給食食材の産地について
主要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

\*新献立の紹介\*【15日】
●豆乳入り担々麺【大おかず】
・豆乳のまろやかさ、ごまの香ばしさ、トウバンジャンの辛さが効いた手作りするスープが麺によく合います。
※ごま【ねりごま・ごま油】を使用しています。
アレルギーにご注意ください。

Table for Friday menu: わかめごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like とりだんご, ししゃも, にんじん, etc.

Table for Saturday menu: コッペパン ぎゅうにゅう. Lists ingredients like スープに, チキンハンバーグ, カットウインナー, etc.

Table for Sunday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like わかたけじる, さとう, しろみそ, etc.

Table for Monday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like だんごじる, にくじゃが, たまねぎ, etc.

Table for Tuesday menu: オリーブパン ぎゅうにゅう. Lists ingredients like キーマカレー, アスパラソテー, ぶたミンチ, etc.

Table for Wednesday menu: かやくごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like たまねぎのおつゆ, さんどまめ, さくらえび, etc.

Table for Thursday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like どうにゅういり, たんたんめん, ささみとにんじんの, etc.

Table for Friday menu: コッペパン ぎゅうにゅう. Lists ingredients like たまごコーンの, あつあげの, とりにく, etc.

Table for Saturday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like みそじる, さばのしおやき, たまねぎ, etc.

Table for Sunday menu: パーカーパン ぎゅうにゅう. Lists ingredients like こめこの, クリームスープ, ミートビーンズ, etc.

Table for Monday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like わかめスープ, てんぷん, やきぶた, etc.

Table for Tuesday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like かんどうに, にびたし, とりにく, etc.

Table for Wednesday menu: しょくパン ぎゅうにゅう. Lists ingredients like キャロットスープ, あかうおの, ベーコン, etc.

Table for Thursday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like じゃがいももちの, りょうりしゅ, にんじん, etc.

Table for Friday menu: パーカーパン ぎゅうにゅう. Lists ingredients like やさいスープ, しろみずかなの, やきぶた, etc.

Table for Saturday menu: げんまいごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like チキンカレー, しお, とりにく, etc.

Table for Sunday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like かきたまじる, やきぎかな(ほっけ), たまねぎ, etc.

Table for Monday menu: コッペパン ぎゅうにゅう. Lists ingredients like ミートスパゲティ, キャベツの, ぎゅうミンチ, etc.

Table for Tuesday menu: ごはん ぎゅうにゅう. Lists ingredients like みそじる, かつおの, たまねぎ, etc.

