令和4年6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	607kcal	16.5%	27.0%	959mg (2.4g)	328mg	87mg
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	93%			94%	94%	174%

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.1mg	2.6mg	232 μg RE	0.48mg	0.56mg	26mg	5.5g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	130%	116%	120%	140%	104%	122%

＊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

1 ごはん

エネルギー 584 kcal　たんぱくしつ 25 g

ホイコウロウ
ぶたにく	20
つちしょうが	0.3
にんじん	15
たまねぎ	40
たけのこ	10
ほししいたけ	0.5
キャベツ	55
みそ	2
こいくちしょうゆ	2
りょうりしゅ	1
テンメンジャン	1.5
オイスターソース	1
しお	0.2
こしょう	0.03
てんぷん	0.5
ひまわりあぶら	0.5
ごまあぶら	0.2

しゅうまい
しゅうまい	2コ
さとう	0.4
こめず	0.7
こいくちしょうゆ	1.5

えだまめ
えだまめ	20

2 くろまいごはん ふくじんづけ

エネルギー 602 kcal　たんぱくしつ 23 g

チキンカレー
とりにく	25
つちしょうが	0.5
にんにく	0.2
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
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
こいくちしょうゆ	1.5
とりがらスープ	5
チャツネ	5
オニオンペースト	5
りんごピューレ	3
あかワイン	1
さとう	0.1
しお	0.4
こしょう	0.03
ひまわりあぶら	0.5

コーンソテー
にんじん	10
ホールコーン	20
チンゲンサイ	15
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

3 しょくパン

エネルギー 637 kcal　たんぱくしつ 23 g

レタススープ
ぶたにく	10
にんじん	10
たまねぎ	30
レタス	25
とりがらスープ	3
とんこつスープ	5
こいくちしょうゆ	3
しお	0.4
こしょう	0.02

じゃがいものカリカリあげ
じゃがいも	35
こめこ	7
でんぷん	5
しお	0.2
こしょう	0.01
あげあぶら	10

ツナとにんじんのサラダ
にんじん	15
ツナフレーク	12
むきえだまめ	3
しお	0.15
こしょう	0.02
さとう	0.3
こいくちしょうゆ	0.5
レモンかじゅう	0.3
オリーブあぶら	0.2

6 ごはん

エネルギー 572 kcal　たんぱくしつ 31 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

さけのねぎだれ
さけ	100
つちしょうが	0.25
にんにく	0.1
あおねぎ	2
さとう	0.5
こめず	0.8
こいくちしょうゆ	1.5
ひまわりあぶら	0.1

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

7 パーカーパン スライスチーズ

エネルギー 607 kcal　たんぱくしつ 26 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	0.4
こしょう	0.02

なすのカレーサンド
ぶたミンチにく	10
たまねぎ	25
なす	20
にんじん	5
トマトケチャップ	3
ウスターソース	0.8
しお	0.3
カレーこ	0.2
こしょう	0.02
ひまわりあぶら	0.2

8 ごはん つぼづけ

エネルギー 710 kcal　たんぱくしつ 21 g

きつねうどん
たまねぎ	30
うすあげ	15
さとう	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
うどん	50
あおねぎ	5
だしこんぶ	0.5
けずりぶし（さば・いわし）	2.5
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	2
しお	0.3
みりん	1
りょうりしゅ	1

もずくのかきあげ
さくらえび	5
たまねぎ	15
もずく	10
にんじん	5
こめこ	7
てんぷん	5
しお	0.1
あげあぶら	10

9 ごはん

エネルギー 559 kcal　たんぱくしつ 29 g

とりだんごじる
とりだんご	25
にんじん	10
たまねぎ	20
かまぼこ	7
えのきたけ	3
あおねぎ	5
けずりぶし（さば・いわし）	3
うすくちしょうゆ	3
りょうりしゅ	0.5
みりん	0.5
しお	0.2

やきざかな（あかうお）
あかうお	100
りょうりしゅ	0.5
さとう	0.5
こいくちしょうゆ	2
りょうりしゅ	0.5
みりん	1

ひじきピーマン
ひじき	1.2
にんじん	4
ピーマン	8
ごま	1
けずりぶし（さば・いわし）	0.3
さとう	1.5
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.5
ひまわりあぶら	0.2

10 しょくパン

エネルギー 607 kcal　たんぱくしつ 25 g

やさいいため
ぶたにく	15
つちしょうが	0.5
たまねぎ	40
ほししいたけ	0.5
たけのこ	10
にんじん	15
キャベツ	55
ビーフン	7
にら	3
とりがらスープ	2
さとう	0.5
こいくちしょうゆ	3.5
しお	0.3
こしょう	0.03
りょうりしゅ	1
ひまわりあぶら	0.5

ミニあつあげのチリソース
ミニあつあげ	30
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

れいとうみかん
れいとうみかん	120

13 ごはん うめぼし

エネルギー 559 kcal　たんぱくしつ 21 g

ぶたじゃが
ぶたにく	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
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

にびたし
うすあげ	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	2
さとう	0.3

14 コッペパン

エネルギー 582 kcal　たんぱくしつ 23 g

とうもろこしスープ
ベーコン	10
たまねぎ	40
パセリ	0.5
クリームコーン	45
ホールコーン	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

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

キャベツのソテー
キャベツ	35
にんじん	3
しお	0.2
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.3
ひまわりあぶら	0.2

15 ごはん

エネルギー 588 kcal　たんぱくしつ 25 g

だんごじる
たまねぎ	20
にんじん	5
うすあげ	5
しらたまだんご	30
もやし	15
あおねぎ	5
けずりぶし（さば・いわし）	2.5
みそ	9

ししゃも
ししゃも	2ひき

とうがんとぶたにくのいために
とうがん	50
ぶたにく	7
つちしょうが	0.3
けずりぶし（さば・いわし）	1
みりん	1
さとう	0.3
うすくちしょうゆ	1.7
りょうりしゅ	1
ひまわりあぶら	0.2
てんぷん	0.3

16 ごはん あじつけのり

エネルギー 580 kcal　たんぱくしつ 23 g

タルタルタン
とりにく	20
にんにく	0.2
りょうりしゅ	0.5
しお	0.05
たまねぎ	50
にんじん	20
じゃがいも	50
ひとくちあつあげ	25
とりがらスープ	2
こいくちしょうゆ	5
さとう	2
みりん	1
コチュジャン	0.7
ひまわりあぶら	0.5

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

17 コッペパン

エネルギー 671 kcal　たんぱくしつ 26 g

ミネストローネ
とりにく	10
にんじん	10
たまねぎ	30
ホールコーン	10
キャベツ	20
とりがらスープ	5
トマトホールかん	30
トマトピューレ	5
あかワイン	2
さとう	0.3
しお	0.4
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	0.5
ひまわりあぶら	0.3

カレーコロッケ
カレーコロッケ	120
あげあぶら	9

えだまめ
えだまめ	20

20 ごはん むらさきいもチップス

エネルギー 603 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

なすとピーマンのあまからに
なす	25
ちりめんじゃこ	3
ごま	1.5
ごまあぶら	0.2
さとう	1.3
こいくちしょうゆ	1.8
りょうりしゅ	1
みりん	0.5

21 コッペパン

エネルギー 653 kcal　たんぱくしつ 26 g

いんげんまめのクリームスープ
ベーコン	10
しろいんげんまめ	20
たまねぎ	50
じゃがいも	30
パセリ	0.5
ぎゅうにゅう	20
なまクリーム	3
とりがらスープ	5
しお	0.4
こしょう	0.03
ひまわりあぶら	0.3

にくボール
にくボール	40
たまねぎ	15
トマトケチャップ	5
ウスターソース	3
さとう	0.6
ひまわりあぶら	0.2

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	0.2
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

22 ごはん かりかりくろまめ

エネルギー 587 kcal　たんぱくしつ 23 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

はるさめとキャベツのさっぱりあえ
ささみフレーク	5
にんじん	3
キャベツ	20
りょくとうはるさめ	4
しお	0.2
こしょう	0.02
さとう	0.3
こいくちしょうゆ	0.5
レモンかじゅう	0.3
オリーブあぶら	0.2

23 ごはん

エネルギー 605 kcal　たんぱくしつ 26 g

もずくのすましじる
にんじん	5
かまぼこ	10
れいとうとうふ	25
もずく	5
ゆば	0.4
あおねぎ	5
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

とりにくのからあげ
とりにく	40
つちしょうが	1
にんにく	0.1
こいくちしょうゆ	2
りょうりしゅ	0.5
でんぷん	10
あげあぶら	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	0.02
ひまわりあぶら	0.2

24 こくとうパン

エネルギー 614 kcal　たんぱくしつ 26 g

おきなわそば
やきぶた	10
かまぼこ	10
にんじん	10
おあおねぎ	5
ちゅうかめん	30
だしこんぶ	0.5
けずりぶし（さば・いわし）	2
とんこつスープ	5
こいくちしょうゆ	4
りょうりしゅ	1
みりん	0.5
しお	0.3
こしょう	0.03

ゴーヤチャンプルー
ぶたにく	15
れいとうとうふ	25
ゴーヤ	8
たまねぎ	10
にんじん	5
うすくちしょうゆ	2
りょうりしゅ	0.5
しお	0.1
こしょう	0.02
ひまわりあぶら	0.2

パイナップルのかんづめ
パイナップルのかんづめ	40

27 わかめごはん

エネルギー 582 kcal　たんぱくしつ 29 g

ごじる
だいず	10
うすあげ	5
にんじん	8
いたこんにゃく	10
じゃがいも	30
あおねぎ	5
けずりぶし（さば・いわし）	2.5
みそ	9
うすくちしょうゆ	0.2

やきざかな（ほっけ）
ほっけ	100

レタスのボンずふうみ
レタス	30
チンゲンサイ	15
にんじん	5
えのきたけ	3
うすくちしょうゆ	2
みりん	1
さとう	0.2
こめず	1
ゆずかじゅう	0.3
けずりぶし（さば・いわし）	0.5

28 コッペパン

エネルギー 622 kcal　たんぱくしつ 26 g

キーマカレー
ぶたミンチにく	20
つちしょうが	0.5
にんにく	0.1
たまねぎ	60
にんじん	10
ひよこまめ	20
ひよこまめペースト	15
じゃがいも	30
トマトホールかん	15
カレーこ	0.7
とりがらスープ	4
トマトケチャップ	3
ウスターソース	0.8
こいくちしょうゆ	0.8
さとう	0.1
しお	0.5
こしょう	0.03
ひまわりあぶら	0.3

コロコロソテー
にんじん	10
ホールコーン	20
むきえだまめ	5
オリーブあぶら	0.2
しお	0.1
こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	0.3

れいとうみかん
れいとうみかん	120

29 ごはん

エネルギー 565 kcal　たんぱくしつ 26 g

とうがんじる
とりにく	10
にんじん	10
かまぼこ	10
とうがん	35
あおねぎ	5
けずりぶし（さば・いわし）	2.5
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	1
りょうりしゅ	1
みりん	0.5
しお	0.2
でんぷん	1

きびなごのなんばんづけ
きびなご	25
てんぷん	5
あげあぶら	3
にんじん	3
たまねぎ	7
あおねぎ	2
さとう	1
こいくちしょうゆ	2
こめず	1.5

ぶどうまめ
だいず	20
さとう	2
こいくちしょうゆ	1
みりん	1

30 ごはん ゆかりふりかけ

エネルギー 587 kcal　たんぱくしつ 26 g

かんとうに
とりにく	15
にんじん	15
じゃがいも	40
いたこんにゃく	15
さとう	0.6
こいくちしょうゆ	0.6
うずらたまご	20
さとう	0.6
こいくちしょうゆ	1.5
けずりぶし（さば・いわし）	0.5
ひとくちごぼうてん	15
ひとくちあつあげ	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

きりぼしだいこんのにもの
うすあげ	5
きりぼしだいこん	4.5
にんじん	5
けずりぶし（さば・いわし）	1
みりん	0.5
さとう	1
こいくちしょうゆ	1.5

今月使用する枚方産の農産物

玉ねぎ、じゃがいも、なす、黒米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

「くろまいごはん」（2日）
こめ　75g　・　くろまい　2.1g

「わかめごはん」（27日）
こめ　80g　・　たきこみわかめ　2.3g