

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: Energy, Fat, Protein, Sodium, Calcium, Magnesium. Rows: Intake, Standard, Sufficiency.

Table with 6 columns: Iron, Zinc, Vitamin A, B1, B2, C, Fiber. Rows: Intake, Standard, Sufficiency.

*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



今月使用する旬の野菜

- ピーマン ・ かぼちゃ
ゴーヤ ・ パプリカ
えだまめ ・ なす

今月の炊き込みごはん

- 「わかめごはん」(1日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

わかめごはん

エネルギー 557 kcal
たんぱく質 21 g

Menu list for Wakame Gohan with ingredients and amounts.

Menu 4: コッペパン. Includes ingredients like butter, cheese, and vegetables.

Menu 5: ごはん. Includes ingredients like soybean paste, miso, and vegetables.

Menu 6: ごはん. Includes ingredients like soybean paste, miso, and vegetables.

Menu 7: コッペパン. Includes ingredients like corn soup, cream, and vegetables.

Menu 8: ごはん. Includes ingredients like bean sprouts, soybean paste, and vegetables.

Menu 11: アップルパン. Includes ingredients like apples, raisins, and butter.

Menu 12: ごはん. Includes ingredients like chicken, carrots, and vegetables.

Menu 13: ごはん. Includes ingredients like soybean paste, miso, and vegetables.

Menu 14: しょくパン. Includes ingredients like meat, cheese, and vegetables.

Menu 15: ごはん. Includes ingredients like soybean paste, miso, and vegetables.

Menu 19: コッペパン. Includes ingredients like cabbage soup, wine, and vegetables.

枚方市学校給食会 令和4年度 定期総会が開催されました. Includes QR code and meeting details.

会計年度任用職員募集. Includes application details and contact information.

給食食材の産地について. Information about food source origins.

