令和4年8・9月

学　校　給　食　献　立　表

Aブロック

枚方市教育委員会
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	600kcal	16.1%	26.1%	933mg (2.4g)	322mg	90mg
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	92%				92%	180%

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.1mg	2.6mg	226 μg RE	0.47mg	0.54mg	26mg	4.8g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	130%	113%	118%	135%	104%	107%

＊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

今月の炊き込みごはん

「げんまいごはん」（15日）
こめ　65g
げんまい　10g

「わかめごはん」（27日）
こめ　80g
たきこみわかめ　2.3g

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

26 ごはん のりかつおふりかけ
エネルギー 573 kcal　たんぱくしつ 23 g

タットリタン
- 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
- むきえだまめ 3
- 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

はるさめとキャベツのさっぱりあえ
- ロースハム 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

29 ごはん
エネルギー 624 kcal　たんぱくしつ 24 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

あげかぼちゃのうまに
- かぼちゃ 35
- あげあぶら 2
- ぎゅうにく 10
- あおねぎ 3
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 1.5
- りょうりしゅ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

ツナのいりに
- ツナフレーク 20
- ごま 2
- さとう 0.8
- こいくちしょうゆ 1.5
- みりん 0.5
- りょうりしゅ 1

30 コッペパン
エネルギー 585 kcal　たんぱくしつ 25 g

やさいたっぷりラーメン
- やきぶた 10
- にんにく 0.1
- にんじん 5
- ホールコーン 5
- チンゲンサイ 10
- もやし 10
- かまぼこ（なると） 8
- あおねぎ 5
- ちゅうかめん 35
- とりがらスープ 4
- とんこつスープ 2
- こいくちしょうゆ 4
- しお 0.3
- こしょう 0.03

あつあげのチリソース
- ひとくちあつあげ 35
- 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

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

31 ごはん
エネルギー 554 kcal　たんぱくしつ 26 g

とりだんごじる
- とりだんご 25
- にんじん 10
- とうがん 25
- 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

なつやさいとぶたにくのみそしょうがいため
- ぶたにく 15
- つちしょうが 0.2
- にんじん 3
- たまねぎ 10
- キャベツ 20
- なす 7
- しお 0.1
- こしょう 0.01
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 0.2
- みそ 2
- りょうりしゅ 0.5
- みりん 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

こうやどうふのふくめに
- ひとくちこうや 6
- けずりぶし（さば・いわし） 1
- さとう 1.8
- うすくちしょうゆ 1.7
- みりん 1
- しお 0.1

1 コッペパン
エネルギー 594 kcal　たんぱくしつ 26 g

レタススープ
- ベーコン 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

にくボール ラタトゥイユソース
- にくボール 40
- たまねぎ 10
- にんにく 0.1
- なす 5
- ズッキーニ 5
- パプリカ（き） 2.5
- トマトホールかん 5
- とりがらスープ 1.5
- トマトケチャップ 1
- バジルこ 0.01
- さとう 0.1
- しろワイン 0.5
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- オリーブあぶら 0.3

えだまめ
- えだまめ 20

2 ミニコッペパン
エネルギー 694 kcal　たんぱくしつ 18 g

きゅうきゅうカレー（非常食）

そのまま食べられる非常食です。お米も入ったもので、食物アレルギー特定原材料28品目を使用していません。

きりぼしだいこんのちゅうかあえ
- ツナフレーク 5
- きりぼしだいこん 5
- にんじん 5
- チンゲンサイ 10
- しお 0.2
- こしょう 0.01
- さとう 1
- こめず 1.8
- うすくちしょうゆ 1
- ごまあぶら 0.3

みかんのかんづめ
- みかんのかんづめ 45

5 ごはん うめぼし
エネルギー 581 kcal　たんぱくしつ 25 g

いそに
- とりにく 15
- にんじん 15
- じゃがいも 50
- いたこんにゃく 15
- さとう 0.45
- こいくちしょうゆ 0.6
- ひとくちごぼうてん 15
- ひとくちあつあげ 20
- ひじき 1
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 1
- むきえだまめ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2
- さとう 2
- こいくちしょうゆ 5

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

6 ごはん
エネルギー 601 kcal　たんぱくしつ 18 g

たまねぎのおつゆ
- にんじん 10
- たまねぎ 40
- いとかまぼこ 10
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2
- こいくちしょうゆ 1.8
- うすくちしょうゆ 1.8
- しお 0.25

なつやさいのかきあげ
- さくらえび 5
- たまねぎ 15
- かぼちゃ 7
- ゴーヤ 3
- オクラ 5
- こめこ 7
- でんぷん 5
- しお 0.15
- あげあぶら 9

きんときまめ
- きんときまめ 7
- さとう 2
- こいくちしょうゆ 0.8

7 コッペパン ミニフィッシュ
エネルギー 574 kcal　たんぱくしつ 29 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
- 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

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

8 ごはん
エネルギー 587 kcal　たんぱくしつ 23 g

つきみじる
- とりにく 10
- にんじん 5
- さといも 10
- かまぼこ（うさぎ） 7
- れいとうとうふ 25
- あおねぎ 5
- だしこんぶ 0.5
- 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

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
- でんぷん 0.3

つきみだんご（みたらし）
- しらたまだんご 45
- さとう 4.5
- こいくちしょうゆ 2.5
- みりん 1
- でんぷん 0.6

9 ごはん ゆかりふりかけ
エネルギー 575 kcal　たんぱくしつ 25 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 0.45
- 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

なすのベーコンいため
- ベーコン 5
- にんじん 5
- なす 30
- みりん 0.5
- こいくちしょうゆ 1.5
- しお 0.05
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.2

12 コッペパン
エネルギー 612 kcal　たんぱくしつ 26 g

ジュリエンヌスープ
- ベーコン 7
- キャベツ 20
- たまねぎ 40
- にんじん 10
- うすくちしょうゆ 3
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- とりがらスープ 2.5

ホキとじゃがいものケチャップあえ
- ホキ 30
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- でんぷん 7
- じゃがいも 20
- あげあぶら 6
- トマトケチャップ 6
- ウスターソース 3
- さとう 1

えだまめ
- えだまめ 20

13 ごはん
エネルギー 590 kcal　たんぱくしつ 24 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

こまつなとツナのあえもの
- ツナフレーク 7
- こまつな 30
- にんじん 5
- しおこんぶ 0.7
- レモンかじゅう 0.2
- うすくちしょうゆ 0.2

ミニぶどうゼリー
- ミニぶどうゼリー 1コ

14 アップルパン
エネルギー 616 kcal　たんぱくしつ 28 g

わかめスープ
- ぶたにく 5
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- れいとうとうふ 25
- りょくとうはるさめ 2
- わかめ 0.4
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 2.5
- とんこつスープ 3
- こいくちしょうゆ 3
- しお 0.3
- こしょう 0.02

いかのあまから
- いか 50
- りょうりしゅ 0.5
- こいくちしょうゆ 2
- みりん 1
- りょうりしゅ 0.5
- さとう 0.2
- でんぷん 0.1

いもおこわ
- もちごめ 20
- さつまいも 10
- しお 0.2
- りょうりしゅ 0.5

15 げんまいごはん ふくじんづけ
エネルギー 596 kcal　たんぱくしつ 22 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 2
- 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

16 ごはん
エネルギー 639 kcal　たんぱくしつ 29 g

みそしる
- たまねぎ 25
- うすあげ 5
- とうがん 10
- れいとうとうふ 25
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2.5
- みそ 9

さけのなんばんづけ
- さけ 40
- つちしょうが 1
- こいくちしょうゆ 2
- でんぷん 10
- あげあぶら 5
- たまねぎ 10
- にんじん 3
- あおねぎ 3
- さとう 1
- こめず 1.5
- こいくちしょうゆ 3

ひじきまめ
- だいず 7
- さとう 0.5
- こいくちしょうゆ 0.5
- にんじん 2
- ひじき 1
- ちくわ 3
- けずりぶし（さば・いわし） 0.5
- さとう 0.8
- こいくちしょうゆ 1.6
- みりん 0.5
- ひまわりあぶら 0.1

今月使用する旬の野菜

かぼちゃ・なす・ズッキーニ
パプリカ・ゴーヤ・オクラ
冬瓜・さつまいも

20 しょくパン
エネルギー 641 kcal　たんぱくしつ 24 g

きのこスパゲティ
- ベーコン 10
- にんじん 15
- たまねぎ 35
- しいたけ 5
- エリンギ 3
- マッシュルーム 3
- スパゲテイ 30
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 3
- こいくちしょうゆ 2.5
- しお 0.2
- こしょう 0.03
- オリーブあぶら 0.3

ささみとキャベツのソテー
- ささみフレーク 5
- キャベツ 40
- にんじん 5
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- こいくちしょうゆ 0.7
- りょうりしゅ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

れいとうみかん
- れいとうみかん 1コ

21 ごはん
エネルギー 569 kcal　たんぱくしつ 21 g

じゃがいももちのおつゆ
- にんじん 5
- たまねぎ 20
- いとかまぼこ 10
- いもだんご 30
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2
- こいくちしょうゆ 1.8
- うすくちしょうゆ 1.8
- しお 0.25

こぎつねどん
- ぶたミンチにく 10
- りょうりしゅ 1
- うすあげ 10
- にんじん 10
- むきえだまめ 3
- けずりぶし（さば・いわし） 0.15
- ひまわりあぶら 0.1
- さとう 3
- こいくちしょうゆ 3
- でんぷん 0.15

キャベツのごまこんぶあえ
- キャベツ 35
- ごま 1
- しおこんぶ 1
- うすくちしょうゆ 0.2

22 ごはん あじつけのり
エネルギー 565 kcal　たんぱくしつ 22 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
- むきえだまめ 5
- 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 0.01
- ひまわりあぶら 0.2

会計年度任用職員募集

◆ 場所：さだ西学校給食共同調理場等
◆ 時間：朝8時15分から午後4時まで
◆ 土日祝、春・夏・冬休みはお休みです

安心・安全な給食作りのお手伝い！

お問い合わせ：おいしい給食課
☎050－7105－8032

26 パーカーパン
エネルギー 658 kcal　たんぱくしつ 28 g

かぼちゃスープ
- ベーコン 10
- たまねぎ 40
- かぼちゃ 20
- かぼちゃペースト 30
- ぎゅうにゅう 25
- なまクリーム 3
- とりがらスープ 5
- しお 0.3
- こしょう 0.03
- さとう 0.1
- ひまわりあぶら 0.3

チキンハンバーグ
- チキンハンバーグ 1コ
- トマトケチャップ 5
- ウスターソース 2
- さとう 1

ラハノサラタ
- キャベツ 35
- にんじん 5
- しお 0.3
- こしょう 0.01
- こめず 0.9
- さとう 0.2
- オリーブあぶら 0.2

27 わかめごはん
エネルギー 576 kcal　たんぱくしつ 25 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 0.1

ししゃも
- ししゃも 2ひき

ごぼうのきんぴら
- ぎゅうにく 5
- ごぼう 20
- にんじん 5
- ごま 1
- さとう 0.8
- こいくちしょうゆ 1.6
- みりん 1
- りょうりしゅ 0.5
- ごまあぶら 0.2

28 コッペパン
エネルギー 609 kcal　たんぱくしつ 24 g

ごもくスープ
- やきぶた 5
- にんじん 5
- たまねぎ 20
- ほししいたけ 0.5
- もやし 10
- たまご 20
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 3
- とんこつスープ 3
- こいくちしょうゆ 3
- しお 0.4
- こしょう 0.02
- でんぷん 0.8
- ごまあぶら 0.2

ミニあつあげのオイスターソースいため
- ミニあつあげ 30
- にんじん 5
- たまねぎ 15
- ピーマン 3
- オイスターソース 2
- こいくちしょうゆ 1
- みりん 1
- でんぷん 0.2
- ひまわりあぶら 0.3

ふかしいも
- さつまいも 60
- しお 0.1

29 ごはん
エネルギー 603 kcal　たんぱくしつ 21 g

ハッシュドポーク
- ぶたにく 20
- たまねぎ 60
- にんじん 15
- マッシュルーム 3
- ひまわりあぶら 3
- ばいせんこむぎこ 6
- とりがらスープ 3
- トマトケチャップ 7
- トマトピューレ 7
- ウスターソース 5
- あかワイン 2
- さとう 0.5
- しお 0.4
- こしょう 0.03
- ひまわりあぶら 0.3

キャベツのいために
- ベーコン 5
- にんにく 0.1
- キャベツ 40
- とりがらスープ 1
- りょうりしゅ 1
- こいくちしょうゆ 0.5
- しお 0.05
- こしょう 0.02
- オリーブあぶら 0.1

れいとうみかん
- れいとうみかん 1コ

30 ごはん ミニフィッシュ
エネルギー 572 kcal　たんぱくしつ 26 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
- でんぷん 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