

3 コッペパン エネルギー 576 kcal たんぱく質 25g

スープに	ツナコーン	
カットウインナー	ツナフレーク	15
ベーコン	たまねぎ	15
にんじん	ホールコーン	10
たまねぎ	しお	0.1
じゃがいも	こしよ	0.2
けずりお(せぼいわし)	うすくちしよゆ	0.3
こいくちしよゆ	ひまわりあぶら	0.2
しお		0.4
こしよ		0.2
	えだまめ	
	えだまめ	20

4 ごぼうごはん エネルギー 704 kcal たんぱく質 23g

うどん	しゆんぎく	5
かまぼこ	こめ	7
にんじん	てんぷん	5
たまねぎ	しお	0.1
わかめ	あげあぶら	12
うどん	こしよ	50
あおねぎ	こしよ	5
だしこんぶ	こしよ	0.5
けずりお(せぼいわし)	けずりお(せぼいわし)	2.5
みりん	みりん	2
こいくちしよゆ	こいくちしよゆ	2
うすくちしよゆ	うすくちしよゆ	2
しお	しお	0.3

まいたけの かきあげ

さつまいも	8
まいたけ	10
ちくわ	5
たまねぎ	20

5 しょくパン エネルギー 581 kcal たんぱく質 26g

ぶたにくの ケチャップいため	
ぶたにく	25
たまねぎ	40
トマトケチャップ	5
ウスターソース	3
さとう	0.3
しお	0.1
こしよ	0.2
けずりお(せぼいわし)	0.5
りよりりしゆ	0.2
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
こしよ	0.1
こいくちしよゆ	0.3
ひまわりあぶら	0.2

6 ごはん エネルギー 578 kcal たんぱく質 30g

すましじる	きりぼしマーボー	
にんじん	ぶたミンチにく	10
かまぼこ	にんにく	10
れいとうどうふ	きりぼしだいのん	4
わかめ	にんじん	5
ゆば	たまねぎ	10
えのきたけ	ホールコーン	5
あおねぎ	ピーマン	3
だしこんぶ	ひじき	0.3
けずりお(せぼいわし)	きくらげ	0.3
うすくちしよゆ	しお	0.1
こいくちしよゆ	こしよ	0.2
しお	りよりりしゆ	0.5
	こいくちしよゆ	0.3
	トウバンジャン	0.5
	みそ	2
	ひまわりあぶら	0.2

やさきかな(ほっけ)

ほっけ	100
-----	-----

7 ごはん ふくじんづけ エネルギー 595 kcal たんぱく質 22g

チキンカレー	しお	0.4
ぶりにく	こしよ	0.2
つちようが	ひまわりあぶら	0.5
にんにく		0.2
たまねぎ	チンゲンサイの ソテー	
にんじん	15	
じゃがいも	キャベツ	20
カレーこ	チンゲンサイ	15
ひまわりあぶら	にんじん	3
いせいせりおごき	しお	0.2
ウスターソース	こしよ	0.1
のうこうソース	ひまわりあぶら	0.2
トマトケチャップ	こいくちしよゆ	0.3
こいくちしよゆ	1.5	
とりからスープ	2	
チャツネ	5	
オニオンペースト	5	
りんごビニール	2	
あかワイン	1	
さとう	0.1	

今月使用する旬の野菜

さつまいも・小松菜・チンゲン菜

11 レーズンパン エネルギー 607 kcal たんぱく質 23g

タイビーエン	てんぷん	5
ぶたにく	あげあぶら	2
にんじん	みりん	1.5
たまねぎ	さとう	1.5
ほししいたけ	こいくちしよゆ	1.8
もやし	ごま	0.5
くわし		5
りよくはるさめ	ツナとにんじんの サラダ	
あおねぎ	5	
りよくはるさめ	5	
あおねぎ	5	
とりからスープ	にんじん	15
とんこつスープ	ツナフレーク	12
りよりりしゆ	わきえだまめ	3
みりん	しお	0.1
しお	こしよ	0.2
こしよ	さとう	0.3
こしよ	こいくちしよゆ	0.5
	レモンかじゆ	0.3
	オリーブあぶら	0.2

あげごぼうの ごまだれ

ごぼう	25
-----	----

12 ごはん やさいとざつこのふりかけ エネルギー 595 kcal たんぱく質 26g

かんとくに	にびたし	
ぶたにく	うすあげ	7
にんじん	キャベツ	15
たまねぎ	チンゲンサイ	10
わかめ	にんじん	5
けずりお(せぼいわし)	けずりお(せぼいわし)	1
うすくちしよゆ	うすくちしよゆ	2
うすくちしよゆ	さとう	0.3
こいくちしよゆ	1.5	
ひとくちごぼうてん	15	
ひとくちあつあげ	15	
けずりお(せぼいわし)	2	
さとう	2	
こいくちしよゆ	5	

13 コッペパン エネルギー 587 kcal たんぱく質 23g

やさしいスープ	あつあげの チリソース	
ぶたにく	5	
にんじん	ひとくちあつあげ	35
たまねぎ	たまねぎ	30
わかめ	あおねぎ	10
たけのこ	トマトケチャップ	10
みりん	さとう	0.7
とんこつスープ	うすくちしよゆ	1
とりからスープ	トウバンジャン	0.5
しお	ひまわりあぶら	0.3
こしよ		0.3
	くりおこわ	20
	もちごめ	7
	くりフレッシュ	0.7
	しお	0.5
	りよりりしゆ	0.5

14 わかめごはん エネルギー 593 kcal たんぱく質 25g

ごんぼじる	こいくちしよゆ	1.5
ぶりにく	りよりりしゆ	0.5
ごぼう	みりん	1
にんじん	てんぷん	0.3
だいこん		0.3
いたこんやく	もやし	10
うすあげ	いためのもの	7
のうはな	やさきた	5
あおねぎ	あおねぎ	40
けずりお(せぼいわし)	にんじん	5
りよりりしゆ	1	
こいくちしよゆ	こいくちしよゆ	0.3
しお	しお	0.4
てんぷん	こしよ	0.3
	ひまわりあぶら	0.2

にくボール

にくボール	40
たまねぎ	15
さとう	1.5

17 ごはん つばづけ エネルギー 576 kcal たんぱく質 22g

そばろに	じゃこいり	
ぶたミンチにく	きんぴら	3
つちようが	ちりめんじゃこ	20
にんじん	れんこん	5
たまねぎ	にんじん	15
じゃがいも	ごま	0.8
ひとくちごぼうてん	さとう	0.8
けずりお(せぼいわし)	こいくちしよゆ	1.4
さとう	りよりりしゆ	1
こいくちしよゆ	さとう	0.5
ひまわりあぶら	ごまあぶら	0.2
りよりりしゆ		0.5

18 コッペパン エネルギー 625 kcal たんぱく質 23g

ちゅうかスープ	はるまき	12
ぶたにく	はるまき	4
にんじん	あげあぶら	4
たまねぎ	25	
ほししいたけ	くるもち	5
れいとうどうふ	したたまご	40
わかめ	わきえだまめ	8
とりからスープ	さとう	4
とんこつスープ	しお	0.2
しお		0.4
こしよ		0.2
ごまあぶら		0.1

19 すしごはん やきのり エネルギー 652 kcal たんぱく質 33g

ごじる	やさきばてまき	
だいたず	しお	1
うすあげ	5	
にんじん	こめす	0.1
いたこんやく	うすくちしよゆ	0.5
じゃがいも	5	
あおねぎ	5	
けずりお(せぼいわし)	チンゲンサイの いためのもの	2.5
うすくちしよゆ	0.1	

やきばた

やきばた	5
あおねぎ	5
キャベツ	20
チンゲンサイ	20
こいくちしよゆ	0.7
しお	0.1
こしよ	0.2
ひまわりあぶら	0.2

20 オリーブパン エネルギー 612 kcal たんぱく質 24g

カレーガー	コーンソテー	
ぶりにく	にんじん	10
さとう	ホールコーン	20
たまねぎ	チンゲンサイ	15
にんじん	しお	0.1
さつまいも	こしよ	0.2
ココナツミルク	こいくちしよゆ	0.3
カレーこ	ひまわりあぶら	0.2
ニョクナム		1
とりからスープ	みかん	3
さとう	みかん	10
しお		0.4
こしよ		0.2
とりからスープ		0.2
しお		0.1
こしよ		0.2
ひまわりあぶら		0.3

21 ごはん エネルギー 579 kcal たんぱく質 27g

ぶたにくと	ししやも	
だいこんのもの	ししやも	20
ぶたにく	はくさいの ボンズふうみ	20
だいこん	はくさいの	15
にんじん	はくさいの	15
いたこんやく	さとう	0.4
さとう	こまつな	0.6
こいくちしよゆ	にんじん	0.8
ひとくちあつあげ	えのきたけ	15
ひとくちごぼうてん	うすくちしよゆ	15
つちようが	みりん	0.5
けずりお(せぼいわし)	こめす	1
りよりりしゆ	ゆずかじゆ	0.3
こいくちしよゆ	さとう	0.5
しお	さとう	0.2
みりん	けずりお(せぼいわし)	0.5
りよりりしゆ		1

24 ごはん エネルギー 619 kcal たんぱく質 25g

きつねうどん	にびたし	
たまねぎ	さつまいも	7
うすあげ	キャベツ	30
さとう	チンゲンサイ	10
こいくちしよゆ	にんじん	5
うどん	にんじん	0.5
あおねぎ	みりん	1
だしこんぶ	うすくちしよゆ	1.5
けずりお(せぼいわし)	さとう	0.3
うすくちしよゆ		2
こいくちしよゆ		2
しお	じゃこまめ	0.3
こしよ	せくらえび	3
	だいたず	15
	さとう	2
	こいくちしよゆ	1

25 しょくパン エネルギー 608 kcal たんぱく質 29g

わかめスープ	とりにくの からあげ	
やきばた	5	
にんじん	10	
たまねぎ	20	
れいとうどうふ	25	
わかめ	りよりりしゆ	2
あおねぎ	りよりりしゆ	0.5
とんこつスープ	あげあぶら	10
とんこつスープ	2.5	
こいくちしよゆ		3
しお	もやしのナムル	0.3
こしよ	こだいずちやし	35
	にんじん	5
	こまつな	5
	ごま	2
	さとう	0.4
	こいくちしよゆ	2
	しお	0.1
	ごまあぶら	0.2

26 ごはん エネルギー 638 kcal たんぱく質 27g

みそしる	さんまの しよがふうみ	
たまねぎ	30	
うすあげ	5	
とんこつ	30	
わかめ	3	
あおねぎ	0.5	
みそ	2.5	

にんじんの あまぜえ

にんじん	20
ローズハム	5
ひじき	0.3
さとう	1
こめす	2
こいくちしよゆ	1
みりん	1

27 コッペパン エネルギー 607 kcal たんぱく質 24g

さつまいもの クリームスープ	ミートビーンズ	
ベーコン	ぶたミンチにく	10
たまねぎ	たまねぎ	10
さつまいも	さんどきまめ	30
ぎゅうにゆう	トマトケチャップ	4
なまぐら	ウスターソース	2
とりからスープ	さとう	0.1
しお	しお	0.1
こしよ	こしよ	0.2
ひまわりあぶら	ひまわりあぶら	0.2

キャベツのソテー

キャベツ	20
チンゲンサイ	15
にんじん	3
しお	0.2
さとう	0.1
ひまわりあぶら	0.3
こいくちしよゆ	0.2

28 ごはん エネルギー 624 kcal たんぱく質 28g

たまねぎのおつゆ	みりん	3
にんじん	ごま	1.5
たまねぎ		40
いとこまぼこ	きりぼしだいのん のもの	10
あおねぎ		5
けずりお(せぼいわし)	うすあげ	2
こいくちしよゆ	きりぼしだいのん	1.8
うすくちしよゆ	にんじん	1.8
しお	みりん	0.5
	けずりお(せぼいわし)	0.5
	さとう	1
	こいくちしよゆ	1.5
	ごまからめ	1
	かつお	40
	つちようが	0.5
	こいくちしよゆ	1
	てんぷん	10
	あげあぶら	5
	さとう	1.5
	こいくちしよゆ	2.5
	りよりりしゆ	3

31 ごはん こくどうビーンズ エネルギー 552 kcal たんぱく質 22g

はっぽうざい	はるさめの ちゅうがいため	
ぶたにく	5	
つちようが	5	
かまぼこ	にんじん	6
にんじん	りよくはるさめ	5
たまねぎ	こまつな	10
たけのこ	こいくちしよゆ	0.3
はくさい	1.5	
ほししいたけ	0.5	
とりからスープ	2.5	
ごまあぶら	0.3	

今月の炊き込みごはん

「ごぼうごはん」(4日)	「わかめごはん」(14日)
こめ 65g	こめ 80g
ごぼう 5.8g	たきこみわかめ 2.3g
にんじん 5.0g	
うすあげ 4.0g	
しよゆ、みりん、さとう、しお、あぶら(だいたず)	
「すしごはん」(19日)	
こめ 70g	
あわせず 18g	

中学生(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	605kcal	16.7%	27.1%	1011mg (2.6g)	329mg	89mg
基準量	650kcal	エネルギーの 20~30%	エネルギーの 20~30%	食塩相当量として 2.0g以上	350mg	50mg
充足率	93%	93%	111%	94%	178%	

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 電話:050-7105-8030

	鉄	亜鉛	A	B1	B2	C	食物繊維
摂取量	2.1mg	2.6mg	221 μg RE	0.47mg	0.57mg	21mg	5.0g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	130%	111%	118%	143%	84%	111%

*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