

3 コッペパン

| | | |
|-------------|---------|----------------|
| スープ | ツナコーン | エネルギー 576 kcal |
| カットウインナー | ツナフレーク | たんぱく質 25 g |
| ベーコン | たまねぎ | |
| にんじん | ホールコーン | |
| たまねぎ | しお | |
| じゃがいも | こしよ | |
| けずりお(せぼいわし) | うすくちしよゆ | |
| こいくちしよゆ | ひまわりあぶら | |
| しお | | |
| こしよ | えだまめ | |
| | えだまめ | |

4 ごぼうごはん

| | | |
|-------------|-------------|----------------|
| うどん | しゆんぎく | エネルギー 704 kcal |
| かまぼこ | こめ | たんぱく質 23 g |
| にんじん | てんぷん | |
| たまねぎ | しお | |
| わかめ | あげあぶら | |
| うどん | こしよ | |
| あおねぎ | こしよ | |
| だしこんぶ | こしよ | |
| けずりお(せぼいわし) | けずりお(せぼいわし) | |
| みりん | みりん | |
| こいくちしよゆ | こいくちしよゆ | |
| うすくちしよゆ | しお | |
| しお | | |

5 しょくパン

| | | |
|----------|---------|----------------|
| ぶたにくの | ケチャップ | エネルギー 581 kcal |
| ケチャップ | ため | たんぱく質 26 g |
| ぶたにく | たまねぎ | |
| たまねぎ | クリームコーン | |
| トマトケチャップ | ウスターソース | |
| さとう | さとう | |
| しお | しお | |
| こしよ | こしよ | |
| りよりにしゆ | りよりにしゆ | |
| ひまわりあぶら | ひまわりあぶら | |

6 ごはん

| | | |
|---------|----------|----------------|
| すましじ | きりぼしマーボー | エネルギー 578 kcal |
| にんじん | ぶたミンチ | たんぱく質 30 g |
| かまぼこ | にんにく | |
| れいとうとうふ | きりぼしだいこん | |
| わかめ | にんじん | |
| ゆば | たまねぎ | |
| えのきたけ | ホールコーン | |
| あおねぎ | ピーマン | |
| だしこんぶ | ひじき | |
| きくらげ | きくらげ | |
| しお | しお | |
| こしよ | こしよ | |
| りよりにしゆ | りよりにしゆ | |
| こいくちしよゆ | こいくちしよゆ | |
| しお | しお | |

7 ごはん ふくじんづけ

| | | |
|----------|----------|----------------|
| チキンカレー | しお | エネルギー 595 kcal |
| ぶり | こしよ | たんぱく質 22 g |
| つちようが | ひまわりあぶら | |
| にんにく | | |
| たまねぎ | チンゲンサイ | |
| にんじん | ソーテ | |
| じゃがいも | キャベツ | |
| カレー | チンゲンサイ | |
| ひまわりあぶら | にんじん | |
| いせせりこおぎ | しお | |
| ウスターソース | こしよ | |
| のうこうソース | ひまわりあぶら | |
| トマトケチャップ | こいくちしよゆ | |
| こいくちしよゆ | りよりにしゆ | |
| とりからスープ | こいくちしよゆ | |
| チャツネ | チャツネ | |
| オニオンペースト | オニオンペースト | |
| りんごビュレ | りんごビュレ | |
| あかワイン | あかワイン | |
| さとう | さとう | |



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

| | | |
|--------|---------|----------------|
| タイビーエン | てんぷん | エネルギー 607 kcal |
| ぶたにく | あげあぶら | たんぱく質 23 g |
| にんじん | みりん | |
| たまねぎ | さとう | |
| ほししいたけ | こいくちしよゆ | |
| もやし | ごま | |
| みりん | みりん | |
| りよりにしゆ | りよりにしゆ | |
| しお | しお | |
| こしよ | こしよ | |

12 ごはん やさいとざつこのふりかけ

| | | |
|-------------|-------------|----------------|
| かんとに | にびたし | エネルギー 595 kcal |
| ぶたにく | うすあげ | たんぱく質 26 g |
| にんじん | キャベツ | |
| たまねぎ | チンゲンサイ | |
| わかめ | にんじん | |
| けずりお(せぼいわし) | けずりお(せぼいわし) | |
| みりん | みりん | |
| うすくちしよゆ | うすくちしよゆ | |
| さとう | さとう | |
| こいくちしよゆ | こいくちしよゆ | |
| りよりにしゆ | りよりにしゆ | |
| ひとくちあつあげ | ひとくちあつあげ | |
| しお | しお | |
| さとう | さとう | |
| こいくちしよゆ | こいくちしよゆ | |

13 コッペパン

| | | |
|--------|----------|----------------|
| やさいスープ | あつあげ | エネルギー 587 kcal |
| ぶたにく | チーズ | たんぱく質 23 g |
| にんじん | キャベツ | |
| たまねぎ | たまねぎ | |
| わかめ | あおねぎ | |
| たけのこ | トマトケチャップ | |
| みりん | さとう | |
| りよりにしゆ | りよりにしゆ | |
| しお | しお | |
| こしよ | こしよ | |

14 わかめごはん

| | | |
|-------------|-------------|----------------|
| ごんぼじ | こいくちしよゆ | エネルギー 593 kcal |
| ぶたにく | りよりにしゆ | たんぱく質 25 g |
| ごぼう | みりん | |
| にんじん | てんぷん | |
| だいこん | もやし | |
| いたこん | いためにやく | |
| うすあげ | うすあげ | |
| のうはな | のうはな | |
| あおねぎ | あおねぎ | |
| けずりお(せぼいわし) | けずりお(せぼいわし) | |
| りよりにしゆ | りよりにしゆ | |
| こいくちしよゆ | こいくちしよゆ | |
| しお | しお | |
| てんぷん | てんぷん | |

17 ごはん つばづけ

| | | |
|-------------|---------|----------------|
| そばろに | じゃこいり | エネルギー 576 kcal |
| ぶたミンチ | きんぴら | たんぱく質 22 g |
| つちようが | ちりめんじゃこ | |
| にんじん | れんこん | |
| たまねぎ | にんじん | |
| じゃがいも | ごま | |
| ひとくちあつあげ | さとう | |
| けずりお(せぼいわし) | こいくちしよゆ | |
| さとう | りよりにしゆ | |
| こいくちしよゆ | こいくちしよゆ | |
| ひまわりあぶら | ごまあぶら | |
| りよりにしゆ | りよりにしゆ | |

18 コッペパン

| | | |
|---------|-------|----------------|
| ちゅうかスープ | はるまき | エネルギー 625 kcal |
| ぶたにく | はるまき | たんぱく質 23 g |
| にんじん | あげあぶら | |
| たまねぎ | たまねぎ | |
| ほししいたけ | くるもち | |
| れいとうとうふ | したたまご | |
| わかめ | うすあげ | |
| とりからスープ | さとう | |
| しお | しお | |
| ごまあぶら | ごまあぶら | |

19 すしごはん やきのり

| | | |
|-------------|---------|----------------|
| ごじる | やきそば | エネルギー 652 kcal |
| だいた | しお | たんぱく質 33 g |
| うすあげ | うすあげ | |
| にんじん | こめ | |
| いたこん | うすくちしよゆ | |
| じゃがいも | チンゲンサイ | |
| あおねぎ | いためにやく | |
| けずりお(せぼいわし) | みそ | |
| うすくちしよゆ | うすくちしよゆ | |

20 オリーブパン

| | | |
|---------|---------|----------------|
| カレー | コーンソーテ | エネルギー 612 kcal |
| ぶたにく | にんじん | たんぱく質 24 g |
| さとう | ホールコーン | |
| たまねぎ | チンゲンサイ | |
| にんじん | しお | |
| さつまいも | こしよ | |
| ココナツミルク | こいくちしよゆ | |
| カレー | ひまわりあぶら | |
| ニョクナム | みかん | |
| とりからスープ | みかん | |
| さとう | しお | |
| しお | しお | |
| こしよ | こしよ | |
| ひまわりあぶら | ひまわりあぶら | |

21 ごはん

| | | |
|-------------|---------|----------------|
| ぶたにく | ししやも | エネルギー 579 kcal |
| だいにの | ししやも | たんぱく質 27 g |
| ぶたにく | はくさい | |
| だいにの | ボソソふうみ | |
| にんじん | はくさい | |
| いたこん | さとう | |
| さとう | こまつな | |
| こいくちしよゆ | にんじん | |
| ひとくちあつあげ | えのきたけ | |
| ひとくちあつあげ | うすくちしよゆ | |
| ちよちよ | うすくちしよゆ | |
| けずりお(せぼいわし) | こめ | |
| さとう | ゆずかじゆ | |
| こいくちしよゆ | さとう | |
| みりん | みりん | |
| りよりにしゆ | りよりにしゆ | |

24 ごはん

| | | |
|-------------|---------|----------------|
| きつねうどん | にびたし | エネルギー 619 kcal |
| たまねぎ | さつまいも | たんぱく質 25 g |
| うすあげ | キャベツ | |
| さとう | チンゲンサイ | |
| こいくちしよゆ | にんじん | |
| うどん | うど | |
| あおねぎ | みりん | |
| だしこんぶ | うすくちしよゆ | |
| けずりお(せぼいわし) | さとう | |
| うすくちしよゆ | さとう | |
| こいくちしよゆ | こいくちしよゆ | |
| しお | しお | |
| こしよ | こしよ | |

25 しょくパン

| | | |
|---------|---------|----------------|
| わかめスープ | とり | エネルギー 608 kcal |
| やきぶた | からあげ | たんぱく質 29 g |
| にんじん | にんじん | |
| たまねぎ | つちようが | |
| れいとうとうふ | にんにく | |
| わかめ | こいくちしよゆ | |
| あおねぎ | りよりにしゆ | |
| とりからスープ | あげあぶら | |
| とんかつソース | もやし | |
| こいくちしよゆ | こいだいずち | |
| しお | にんじん | |
| こしよ | ごま | |
| | ごま | |
| | さとう | |
| | こいくちしよゆ | |
| | しお | |
| | ごまあぶら | |

26 ごはん

| | | |
|------|---------|----------------|
| みそ | さんま | エネルギー 638 kcal |
| たまねぎ | しよがふうみ | たんぱく質 27 g |
| うすあげ | さんま | |
| とんかつ | つちようが | |
| わかめ | さとう | |
| あおねぎ | こいくちしよゆ | |
| みそ | みりん | |
| | りよりにしゆ | |

27 コッペパン

| | | |
|---------|----------|----------------|
| さつまいも | ミートビーンズ | エネルギー 607 kcal |
| クリームスープ | ぶたミンチ | たんぱく質 24 g |
| ベーコン | たまねぎ | |
| たまねぎ | さんま | |
| さつまいも | トマトケチャップ | |
| ぎゆにゆ | ウスターソース | |
| なまぐ | しお | |
| とりからスープ | しお | |
| しお | こしよ | |
| こしよ | こしよ | |
| ひまわりあぶら | ひまわりあぶら | |

28 ごはん

| | | |
|-------------|----------|----------------|
| たまねぎ | みりん | エネルギー 624 kcal |
| にんじん | ごま | たんぱく質 28 g |
| たまねぎ | きりぼしだいこん | |
| いとこまぼこ | にもの | |
| あおねぎ | うすあげ | |
| けずりお(せぼいわし) | きりぼしだいこん | |
| こいくちしよゆ | にんじん | |
| うすくちしよゆ | みりん | |
| しお | みりん | |
| | さとう | |
| | こいくちしよゆ | |
| | ごまからめ | |
| | かつお | |
| | つちようが | |
| | こいくちしよゆ | |
| | てんぷん | |
| | あげあぶら | |
| | さとう | |
| | こいくちしよゆ | |
| | りよりにしゆ | |

31 ごはん ことうビーンズ

| | | |
|---------|---------|----------------|
| はっぽうざい | はるまき | エネルギー 552 kcal |
| ぶたにく | ちゅうが | たんぱく質 22 g |
| つちようが | やきぶた | |
| かまぼこ | にんじん | |
| にんじん | りよくにる | |
| たまねぎ | こまつな | |
| たけのこ | こいくちしよゆ | |
| はくさい | トウバンジャン | |
| ほししいたけ | ごまあぶら | |
| とりからスープ | ごまあぶら | |
| さとう | さとう | |
| こいくちしよゆ | こいくちしよゆ | |
| うすくちしよゆ | うすくちしよゆ | |
| しお | しお | |
| こしよ | こしよ | |
| てんぷん | てんぷん | |
| ひまわりあぶら | ひまわりあぶら | |

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)

「すしごはん」(19日)

| | | | |
|-------------------------|------|---------|------|
| ごめ | 65g | ごめ | 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) | | ごめ | 70g |
| | | あわせず | 18g |

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 | 605kcal | 16.7% | 27.1% | 1011mg (12.6g) | 329mg | 89mg |
| 基準量 | 650kcal | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 350mg | 50mg | |
| 充足率 | 93% | | | 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