

月

火

水

木


金

今月使用する旬の野菜

チンゲン菜、青ねぎ、ほうれん草  
さつまい、大根、小松菜、白菜を  
使用する予定です。




1 こくとうパン		エネルギー 604 kcal
		たんぱく質 23 g
キャベツと とりだんごのスープ	ライスソテー	
25	げんまい	10
10	ロースハム	5
10	たまねぎ	5
20	にんじん	5
0.3	ホールコーン	10
30	しお	0.2
5	こしょう	0.02
3	うすくちしょうゆ	0.3
2	とんこつスープ	0.2
3	こいくちしょうゆ	0.2
0.4	しお	
0.02	こしょう	
	みかん	10
	みかん	10



2 ごはん ミニフィッシュ		エネルギー 586 kcal
		たんぱく質 27 g
マーボー豆腐	ささみとキャベツの いためもの	
20	ささみフレーク	5
0.5	キャベツ	30
0.1	こまつな	10
15	さとう	0.1
50	こいくちしょうゆ	0.8
100	しお	0.1
5	こしょう	0.02
0.06	さとう	
0.5	こいくちしょうゆ	2
2	みそ	6.5
6.5	とりがらスープ	1.5
1.5	こしょう	0.03
0.03	トウバンジャン	0.15
0.15	てんぷん	0.7
0.7	ひまわりあぶら	0.5

今月の炊き込みごはん		エネルギー 621 kcal
		たんぱく質 21 g
「くろまいごはん」(7日)		
こめ	75g	
くろまい	2.1g	
「かやくごはん」(10日)		
こめ	65g	
しいたけ	1.9g	うすあげ
1.5g		
にんじん	2.9g	ごぼう
2.9g		
たけのこ	7.8g	こんにゃく
2.9g		
しょうゆ、みずあめ、かつおだし、 こんぶだし、みりん、さとう、しお、す		
「わかめごはん」(15日)		
こめ	80g	
たきこみわかめ	2.3g	


4 コッペパン		エネルギー 628 kcal
		たんぱく質 21 g
ふゆやさいの スープ	おからサラダ	
5	うのはな	15
5	ツナフレーク	5
10	たまねぎ	7
10	にんじん	10
20	とうにゅう	10
30	こめず	0.8
25	さとう	0.5
3	しお	0.2
1	うすくちしょうゆ	0.2
2	こしょう	0.01
0.4	ひまわりあぶら	0.3
0.03		
0.2	だいかくいも	50
	ぎつまいも	5
	あげあぶら	5.5
	さとう	5.5
	こいくちしょうゆ	0.8



7 くろまいごはん ふくじんづけ		エネルギー 604 kcal
		たんぱく質 23 g
ボークカレー	しお	0.4
ぶたにく	こしょう	0.03
0.5	ひまわりあぶら	0.5
0.1		
55	チンゲンサイの いためもの	5
15	にんじん	5
50	じゃがいも	20
3.8	かき	0.1
0.2	かき	
6	みそ	9
5	こいくちしょうゆ	1.5
2	みりん	0.5
5	しお	0.2
2	こしょう	0.02
4	ひまわりあぶら	0.2
2		
4		
1.5		
5		
1		
2		
0.1		

8 ごはん		エネルギー 551 kcal
		たんぱく質 25 g
ぶたじる	ししゃも	
15	ししゃも	20
5	ひじきのいため	1.8
5	にんじん	2
20	ちくわ	3
15	けずりぶし(さば・いわし)	0.3
5	さとう	1
2.5	こいくちしょうゆ	1.5
9	みりん	0.5
	ひまわりあぶら	0.2

9 コッペパン		エネルギー 625 kcal
		たんぱく質 24 g
ふゆやさいの とうにゅうスパゲティ	キャベツのソテー	
15	ロースハム	3
30	キャベツ	35
10	にんじん	5
10	しお	0.1
10	こしょう	0.02
10	ひまわりあぶら	0.2
5	かき	
25	かき	1.0
20		
2.5	とりがらスープ	2.5
0.5	うすくちしょうゆ	0.4
0.4	しお	
0.03	こしょう	
0.3	ひまわりあぶら	




10 かやくごはん		エネルギー 621 kcal
		たんぱく質 21 g
たまねぎのおつゆ	かきあげ	
10	さくらえび	5
40	じゃがいも	15
8	にんじん	5
5	たまねぎ	15
2	しめじ	5
1.8	こめ	7
1.8	てんぷん	5
0.28	しお	0.1
	あげあぶら	12
こうや豆腐の 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

11 しょくパン スライスチーズ		エネルギー 628 kcal
		たんぱく質 29 g
ボークビーンズ	コーンソテー	
20	にんじん	10
5	ホールコーン	20
20	チンゲンサイ	15
50	しお	0.15
10	こしょう	0.02
30	こいくちしょうゆ	0.3
10	ひまわりあぶら	0.2
2.5		
7		
2		
2		
0.5		
0.3		
0.03		
0.2		

14 ごはん のりかつおふりかけ		エネルギー 581 kcal
		たんぱく質 27 g
みそおでん	ささみにんじんの あまぎあえ	
20	にんじん	15
15	ささみフレーク	12
10	ひじき	0.3
50	だいこん	1
15	いたこん	2
0.46	さとう	2
0.06	こめず	1
10	こいくちしょうゆ	1
20	あつあげ	1
0.6	うずらたまご	
1.5	さとう	
0.5	こいくちしょうゆ	
7	けずりぶし(さば・いわし)	
1	みそ	
1	さとう	
2	こいくちしょうゆ	
	けずりぶし(さば・いわし)	

15 わかめごはん		エネルギー 566 kcal
		たんぱく質 25 g
ふゆやさいなべ	れんこんの からみそいため	
10	ぶたにく	10
5	れんこん	20
25	だいこん	10
5	にんじん	0.1
20	いたこん	0.1
30	つちしょうが	1.5
4	りょくとうはるさめ	0.2
3	しめじ	0.2
5	みずな	2
2.5	けずりぶし(さば・いわし)	1
1	りょうりしゆ	0.1
0.5	みりん	0.03
3.5	こいくちしょうゆ	0.1
0.3	しお	
	きんときまめ	7
	きんときまめ	2
	さとう	0.8
	こいくちしょうゆ	

16 コッペパン		エネルギー 622 kcal
		たんぱく質 25 g
ミネストローネ	にくボール てりやきソース	
5	にくボール	40
5	さとう	1.5
10	こいくちしょうゆ	1.5
30	りょうりしゆ	0.5
20	みりん	1
10	ごま	0.3
0.5	パセリ	
2.5	とりがらスープ	2.5
2.5	とんこつスープ	20
30	トマトホールかん	10
5	トマトピューレ	5
0.3	さとう	
0.5	うすくちしょうゆ	0.4
0.4	しお	
0.02	こしょう	
2	あかワイン	2
0.3	ひまわりあぶら	



17 ごはん つぼづけ		エネルギー 555 kcal
		たんぱく質 19 g
にくじゃが	はくさいの こんぶあえ	
20	はくさい	40
55	にんじん	5
20	にんじん	1
60	うすくちしょうゆ	0.2
20	つきこんにゃく	
5	むぎえだまめ	
3	さとう	
6	こいくちしょうゆ	
1	りょうりしゆ	
0.3	ひまわりあぶら	
ブロccoli		
	ブロccoli	20
	ごまドレッシング	10

18 うずまきパン		エネルギー 637 kcal
		たんぱく質 25 g
カレーうどん	ほうれんそうの ソテー	
5	にんじん	7
10	ホールコーン	20
30	ほうれんそう	10
10	オリーブあぶら	0.2
50	しお	0.1
5	だいこん	0.02
0.5	こしょう	0.3
4	こいくちしょうゆ	
0.5	みかん	
1	みかん	10
0.3	さとう	
2	みりん	
2	しお	
0.2	てんぷん	

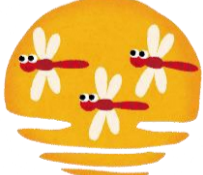
21 ごはん		エネルギー 603 kcal
		たんぱく質 29 g
ごじる	はたはたの からあげ	
5	はたはた	10
10	あげあぶら	4
10		
10	こまつなの ごまいため	5
3	やきぶた	10
5	こまつな	5
2.5	キャベツ	20
9	にんじん	5
0.1	ごま	1
	さとう	0.2
	こいくちしょうゆ	2
	ひまわりあぶら	0.2

22 ごはん あじつけのり		エネルギー 576 kcal
		たんぱく質 23 g
タツトリタン	はるさめの いためもの	
20	やきぶた	5
0.2	にんじん	5
0.5	りょくとうはるさめ	6
0.08	こまつな	10
50	さとう	0.3
20	こいくちしょうゆ	1.5
50	ひとくちあつあげ	0.02
3	むぎえだまめ	
2	とりがらスープ	2
5	こいくちしょうゆ	5
2	さとう	2
1	みりん	1
0.7	コチュジャン	0.7
0.5	ひまわりあぶら	0.5


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



24 しょくパン		エネルギー 609 kcal
		たんぱく質 23 g
いんげんまめの クリームスープ	れんこんソテー	
10	れんこん	20
20	にんじん	5
50	ささみフレーク	7
30	ごま	2
0.5	さとう	0.3
20	こいくちしょうゆ	0.5
3	しお	0.1
5	こしょう	0.02
0.4	ひまわりあぶら	0.2
0.03		
0.3	りんご	
	りんご	10



25 ごはん		エネルギー 604 kcal
		たんぱく質 32 g
かきたまじる	やきざかな(ほっけ)	
10	ほっけ	15
25	だいこんのもの	10
10	うすあげ	10
20	だいこん	40
5	けずりぶし(さば・いわし)	1
3	こいくちしょうゆ	2
1.8	さとう	0.2
1.8	こいくちしょうゆ	3
0.28		
0.5		

28 コッペパン		エネルギー 604 kcal
		たんぱく質 24 g
ボルシチ	ツナコーン	
10	ツナフレーク	15
5	たまねぎ	15
30	ホールコーン	10
10	しお	0.1
30	こしょう	0.02
20	うすくちしょうゆ	0.3
7	ひまわりあぶら	0.2
2.5		
10	みかん	10
7	みかん	10
2		
0.5		
0.3		
0.03		
2		
0.3		

29 ごはん		エネルギー 664 kcal
		たんぱく質 28 g
みそしる	うすくちしょうゆ	2
30	さとう	1
5		
30	もやしの いためもの	5
0.3	やきぶた	5