枚方市教育委員会 学 給 献 校 食 立 表 令和4年11月 Bブロック 枚方市学校給食会 火 水 木 エネルギー エネルギー エネルギ・ ごはん こくとうパン ごはん 今月の炊き込みごはん 今月使用する旬の野菜 552kcal 604 kca 586 kca 2 4 たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ ミニフィッシュ こくとうビーンズ 22 g 23 g 27 g 「くろまいごはん」(8日) チンゲン菜、青ねぎ、ほうれん草 <u>はるさめの</u> ちゅうかいため 「やきぶた はっぽうさい <u>キャベツと</u> とりだんごのスープ マーボーどうふ 「ぶたミンチにく ささみとキャベツの ライスソテ ぶたにく つちしょうが こめ 75g いためもの | ささみフレーク げんまい 20 さつま芋、大根、小松菜、白菜を つちしょうが にんにく にんじん 5 とりだんご くろまい 2.lg キャベツ こまつな さとう こいくちしょうゆ かまぼこにんじん にんじん たまねぎ たまねぎ 使用する予定です。 10 にんじん 6 りょくとうはるさめ にんじん 15 20 「かやくごはん」(11日) 15 10 こまつな 10 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1.5 ほししいたけ たまねぎ たまねぎ ホールコーン 40 10 50 0.3 こめ 65g たけのこはくさい しお こしょう うすくちしょうゆ れいとうとうふ あおねぎ しお 0.1 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.2 60 しいたけ 1.9g うすあげ 1.5g あおねぎ 5 5 3 2 3 とりがらスープ とんこつスープ ほししいたけ トウバンジャン しお 0.5 0.3 0.05 しゃ さとう こいくちしょうゆ とりがらスープ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ にんじん 2.9g ごぼう 2.9g ごまあぶら ひまわりあぶら 2.5 こいくちしょうゆ たけのこ 7.8g こんにゃく 2.9g 2 みそ しお 0.4 みかん しょうゆ、みずあめ、かつおだし、 とりがらスープ こしょう こしょう みかん 0.02 12 1.5 しお 0.2 こしょう 0.3 でんぷん 2 ひまわりあぶら 0.5 こんぶだし、みりん、さとう、しお、す トウパンジャン でんぷん 「わかめごはん」(16日) ひまわりあぶら 0.5 こめ 80g たきこみわかめ 2.3g くろまいごはん コッペパン ごはん コッペパン かやくごはん 628 kcal 604 kca 551 kcal 625 kca 621 kca 8 q 10 たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくし たんぱくしつ ふくじんづけ 23 g 25 g 21 g 24 g 21 g ししゃも <u>おからサラダ</u> うのはな ボークカレーぶたにく <u>ぶたじる</u> ぶたにく キャベツのソテー 「ロースハム たまねぎのおつゆ 「にんじん <u>かきあげ</u> さくらえび ふゆやさいの しお ふゆやさいの 0.4 とうにゅうスパゲティ ベーコン こしょう ひまわりあぶら スープ 25 0.03 10 つちしょうが にんにく たまねぎ ベーコン うすあげ キャベツ たまねぎ じゃがいも 15 0.5 0.5 40 カットウインナー たまねぎ たまねぎ ひじきのいために にんじん いとかまぼこ にんじん <u>チンゲンサイ</u>の にんじん たまねぎ にんじん はくさい しお こしょう にんじん とうにゅう たまねぎ しゅんぎく 10 55 じゃがいも 20 **「ひじき** 10 あおねぎ <u>いためもの</u> 「やきぶた にんじん だいこん にんじん けずりぶし(さば・いわし) 2 10 20 15 15 30 こめずさとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こめこでんぷん 30 じゃがいも 50 5 もやし 15 ちくわ カリフラワー 10 ひまわりあぶら にんじん キャベツ チンゲンサイ あおねぎ ほうれんそう はくさい 25 カレーこ 0.8 5 けずりぶし(さば・いわし) 0.3 5 1.8 とりがらスープ ひまわりあぶら さとう こいくちしょうゆ みりん スパゲテイ しお けずりぶし(さば・いわし) 3 0.2 3.2 25 0.25 しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ こしょう ひまわりあぶら ばいせんこむぎこ あげあぶら みそ とうにゅう 12 6 20 0.2 20 ついくちしょうゆ しお こしょう ひまわりあぶら オニオンペーストウスターソース とりがらスープ うすくちしょうゆしお <u>こうやどうふの</u> <u>ふくめに</u> [ひとくちこうや しお こしょう ひまわりあぶら ひまわりあぶら 0.1 0.2 のうこうソース 0.02 0.4 トマトケチャップ 0.3 だいがくいも ひまわりあぶら さつまいもあげあぶら チャツネ こいくちしょうゆ とりがらスープ けずりぶし(さば・いわし) さとう うすくちしょうゆ みりん 5 さとう 5.5 こいくちしょうゆ 0.8 あかワイン りんごピューレ 2 しお さとう 0.1 エネルギ-エネルギー エネルギー エネルギ-コッペパン しょくパン ごはん わかめごはん ごはん 628 kcal 581 kca 566 kcal 622 kca 555 kca 15 14 16 18 のりかつおふりかけ 27 g たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ スライスチーズ つぼづけ 29 g 25 g 19 g 25 g にくボール てりやきソース コーンソテー 「にんじん ふゆやさいなべ とりにく ミネストローネ ベーコン はくさいの こんぶあえ [はくさい ボークビーンズ ぶたにく ベーコン みそおでん ぶたにく れんこんの からみそいため ぶたにく にくじゃが ぎゅうにく たまねぎ ささみとにんじんの <u>あまずあえ</u> 「にんじん 20 20 5 5 うすあげとうふ にんじん カットウインナー 「にくボール ホールコーン 20 15 5 10 55 にんじん ささみフレーク ひじらう こめず こいくちしょうゆ みりん 40 ちくわだいこん さとうこいくちしょうゆ にんじん しろいんげんまめ 20 チンゲンサイ れんこん にんじん 15 12 20 しおこんぶ I うすくちしょうゆ 0.2 しお こしょう こいくちしょうゆ にんじん こまつな じゃがいも つきこんにゃく たまねぎ 50 50 0.3 5 10 たまねぎ 30 60 だいこん りょうりしゅ にんにく いたこんにゃく 15 にんじん じゃがいも 10 0.02 20 0.1 20 20 いたこんにやく 15 さとう 0.45 こいくちしょうゆ 0.6 あつあげ 10 うずらたまご 20 さとう 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 つちしょうが ごま みりん 0.3 はくさい ホールコーン むきえだまめ 10 30 30 0. トマトホールかん 10 とりがらスープ 2.5 トマトケチャップ 7 ひまわりあぶら さとうこいくちしょうゆ りょくとうはるさめ キャベツ でんぷん 10 ひまわりあぶら パセリ しめじ 0.2 0.5 りょうりしゅ みずな とりがらスープ 2.5 ブロッコリ ブロッコリー さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン とんこつスープ ウスターソース けずりぶし(さば・いわし) ひまわりあぶら 0.3 りょうりしゅ I みりん 0.5 こいくちしょうゆ 3.5 しお 0.3 【ごまドレッシング i= あかワイン トマトホールかん 30 さとう しお トマトピューレ けずりぶし(さば・いわし) 0.5 0.5 5 さとううすくちしょうゆ みそ てんぷん 0.3 0. 0.3 ざとう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら <u>きんときまめ</u> [きんときまめ 7 さとう 2 こいくちしょうゆ 0.8 しお こしょう 0.2 0.4 けずりぶし(さば・いわし) 2 あかワイン ひまわりあぶら エネルギー エネルギー しょくパン うずまきパン ごはん ごはん 637 kcal 603 kca 576 kcc 609 kca 22 21 24 25 たんぱくしつ たんぱくしつ 給食食材の産地について たんぱくし たんぱくしつ あじつけのり 29 g 23 g 25 g 23 g ほうれんそうの ソテー タットリタン とりにく にんにく いんげんまめの クリームスープ ベーコン カレーうどん ぎゅうにく うすあげ <u>ごじる</u> とりにく はたはたの 主な食材の産地情報を記した「給食食材の産 はるさめの れんこんソテー れんこん <u>からあげ</u> 「はたはた <u>いためもの</u> やきぶた 地について」を、枚方市のホームページ(学校給 だいず いたこんにゃく 「にんじん にんじん 10 10 食)に掲載しています。 0.2 10 ささみフレークごま あげあぶら ホールコーン りょうりしゅ にんじん しろいんげんまめ 20 たまねぎ 20 30 10 0.5 ほうれんそう 10 オリーブあぶら 0.2 にんじん にんじん しお りょくとうはるさめ たまねぎ さとう こいくちしょうゆ たまねぎ とうふ えのきたけ こまつなさとう じゃがいも <u>こまつなの</u> <u>ごまいため</u> [やきぶた うどん 50 50 30 しお 0.1 こしょう 0.2 こいくちしょうゆ 0.3 にんじん あおねぎ 5 パセリ 給食食材に関する問い合わせ先 3 20 0.5 0.5 だしこんぶ こいくちしょうゆ あおねぎ じゃがいも ぎゅうにゅう しお おいしい給食課 電話:050-7105-8030 ひとくちあつあげ 25 むきえだまめ 3 ひまわりあぶら けずりぶし(さば・いわし) 2.5 こまつな キャベツ なまクリーム とりがらスープ けずりぶし(さば・いわし) 4 ひまわりあぶら カレーこ みそ 20 5 0.5 9 5 0.2 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ とりがらスー うずくちしょうゆ 0.1 にんじん <u>みかん</u> しお ごま さとう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら みかん こいくちしょうゆ こしょう さとう さとう ひまわりあぶら 0.3 みりん コチュジャン でんぷん ひまわりあぶら コッペパン 中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価 ごはん ごはん 604 kcal 604 kca 664 kca 28 29 30 たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ 32 g 24 g 28 g ナトリウム |うすくちしょうゆ 2 かきたまじる やきざかな(ほっけ) ボルシチ <u>ツナコーン</u> みそしる

	じん ねぎ	10 25	しはっけ	ıen	ぎゅうにく ベーコン	10	ツナフレーク たまねぎ	15	たまねぎ うすあげ	30 5	[tz)	摂取量	602kcal	16.5%	27.6%	(2.5g)	342mg	91mg	
いと	かまぼこ	10	だいこんのにもの		たまねぎ	30	ホールコーン	10	れいとうとうふ	30	もやしの	基準量	650kcal	エネルギーの	エネルギーの	食塩相当量	350mg	50mg	
	るねぎ	20 5	「うすあげ だいこん		にんじん じゃがいも	10 30	しおこしょう	0.1	わかめ あおねぎ	о.з 5	<u>いためもの</u> [やきぶた 5	充足率	93%		20~30%	として 2.0g以下	98%	182%	
	ぶし(さば・いわし)	3	けずりぶし(さば・いわし) ナレス	ᆡ	キャベツ ビーツ	20	うすくちしょうゆ	0.3	けずりぶし(さば・いわし) フ. ス	2.5	もやし 40						1	<u> </u>	
	くちしょうゆくちしょうゆ				ヒーソ とりがらスープ	7	しひまわりあぶら	0.2	2 みそ	4	にんじん 5 さとう 0.3		鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
174	120214	1.8	[= (. / 2) 14	3	トマトケチャップ	2.5	7.4.1		あげさばの		さとつ 0.3 こいくちしょうゆ 1.5				Α	ВІ	B2	С	
てん	こぷん	0.25 0.5			トマトホールかん	10	<u>みかん</u> [みかん	12	みぞれあえ	<u>.</u>	しお 0.1	摂取量	2.3mg	2.8mg	237 μg RE	0.50mg	0.56mg	29mg	5.6g
					ウスターソース さとう	2 0.5	_		「さば つちしょうが	18#	こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.2	基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
					しお こしょう	0.3			こいくちしょうゆ りょうりしゅ	l l	•	充足率	77%	140%	119%	125%	140%	116%	124%
					あかワインひまわりあぶら	2			でんぷん あげあぶら	8		,	k 牛乳 は 毎 食	きつきます			<u> </u>		

だいこん

けずりぶし(さば・いわし) 0.5

*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