

月 火 水 木 金

今月の炊き込みごはん
「わかめごはん」(5日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g
「げんまいごはん」(14日)
こめ 65g
げんまい 10g

今月使用する旬の野菜
チンゲン菜・青ねぎ・ほうれん草・里芋・大根・白菜・キャベツ・れんこんを
使用する予定です。

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 610kcal 16.3% 27.6% 956mg(2.4g) 336mg 86mg
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 96% 172%

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



鉄 亜鉛 ビタミン A B1 B2 C 食物繊維
摂取量 2.2mg 2.6mg 227µg RE 0.49mg 0.57mg 23mg 5.0g
基準量 3.0mg 2.0mg 200µg RE 0.40mg 0.40mg 25mg 4.5g
充足率 73% 130% 114% 123% 143% 92% 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

1 ごはん ゆかりふりかけ
いそに 15
とりにく 15
にんじん 15
じゃがいも 50
いたこんやく 15
さとう 0.48
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

2 アップルパン
わかめスープ 5
ぶたにく 5
にんじん 10
たまねぎ 20
れいとうとうふ 25
りよとうはるさめ 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
きりぼしだいこんとツナのあまぎあえ 5
にんじん 5
ツナフレーク 5
きりぼしだいこん 4
チンゲンサイ 10

5 わかめごはん ミニフィッシュ
すきやき 20
ぎゅうにく 20
たまねぎ 35
れいとうとうふ 20
えのきたけ 5
いとこんにやく 10
はくさい 40
しろねぎ 15
さとう 2.5
こいくちしょうゆ 6
りょうりしゆ 1
みりん 1
ひまわりあぶら 0.3

6 パーカーパン
かぶの とうにゅうスープ
ベーコン 10
たまねぎ 40
にんじん 10
かぶ 40
じゃがいも 20
ほうれんそう 5
とうにゅう 25
とりがらスープ 5
しお 0.4
こしょう 0.03
ひまわりあぶら 0.3

7 ごはん かりかりくろまめ
マーボーだいこん 20
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 20
たまねぎ 40
だいこん 90
あおねぎ 5
とりがらスープ 1.5
みそ 6.5
さとう 0.2
こいくちしょうゆ 2
しお 0.08
こしょう 0.03
トウバンジャン 0.15
でんぶん 0.7
ひまわりあぶら 0.5

8 ごはん つぼづけ
しっぽくうどん 10
かまぼこ 5
にんじん 10
さといも 15
うどん 50
あおねぎ 5
にぼし(いわし) 3
うすくちしょうゆ 5
みりん 1
りょうりしゆ 1
しお 0.3

9 コッペパン
こめこの クリームスープ
ベーコン 10
にんじん 15
たまねぎ 30
はくさい 35
じゃがいも 20
ぎゅうにゅう 20
なまクリーム 2
とりがらスープ 3
しお 0.4
こしょう 0.03
こめこ 4
ひまわりあぶら 0.3

12 ごはん
ちゃんこ 25
とりだんご 25
うすあげ 5
にんじん 10
はくさい 30
しいたけ 3
りよとうはるさめ 2
とうふ 25
みずな 5
つちしょうが 0.3
けずりぶし(さば・いわし) 1
りょうりしゆ 2
みりん 0.5
こいくちしょうゆ 3
しお 0.3

13 しょくパン
ふゆやさいの スープ
ベーコン 5
カットウインナー 5
にんじん 10
たまねぎ 20
だいこん 30
はくさい 25
パセリ 0.5
とりがらスープ 3
こいくちしょうゆ 1
うすくちしょうゆ 2
しお 0.4
こしょう 0.02
ひまわりあぶら 0.3

14 げんまいごはん ふくじんづけ
からだぼかぼかこんさい たつぷりわふうカレー
とりにく 20
たまねぎ 30
にんじん 15
れんこん 15
ごぼう 10
しろねぎ 10
うすあげ 10
けずりぶし(さば・いわし) 4
カレーこ 0.8
こめこ 4
みりん 2
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 2
とりがらスープ 5
チャツネ 1
りんごピューレ 2

15 ごはん
ぶたにくと 20
だいこんのもの 50
にんじん 15
いたこんにやく 20
さとう 0.6
こいくちしょうゆ 0.8
あつあげ 15
ひとくちごぼうてん 15
つちしょうが 0.5
けずりぶし(さば・いわし) 1
さとう 2
こいくちしょうゆ 5
みりん 2.5
りょうりしゆ 1

16 コッペパン
はくさいのスープ 7
ベーコン 7
たまねぎ 20
にんじん 8
はくさい 40
とりがらスープ 2.5
とんこつスープ 5
しお 0.4
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 2
ひまわりあぶら 0.2

19 ごはん
だんごじる 20
たまねぎ 5
にんじん 5
うすあげ 5
しらたまだんご 30
もやし 15
あおねぎ 5
けずりぶし(さば・いわし) 2.5
みそ 9

20 しょくパン
ハッシュドポーク 20
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

21 ごはん
かきたまじる 10
にんじん 10
たまねぎ 25
いとかまぼこ 10
たまご 20
ほうれんそう 5
けずりぶし(さば・いわし) 3
こいくちしょうゆ 1.8
うすくちしょうゆ 1.8
しお 0.25
でんぶん 0.5

22 しょくパン
まめストローネ 5
ベーコン 5
カットウインナー 5
にんじん 10
たまねぎ 40
ひよこまめ 15
じゃがいも 20
キャベツ 10
レンズまめ 8
とりがらスープ 2.5
とんこつスープ 2.5
トマトホールかん 30
トマトピューレ 5
さとう 0.3
うすくちしょうゆ 0.5
しお 0.4
こしょう 0.02
あかワイン 2
ひまわりあぶら 0.3

セレクトデザートについて
毎年12月にセレクトデザートを提供しています。
今年は
ガトーショコラ
スイートポテト
ぶどうゼリー
の3つから1つ好きなものを選んでもらいます。

