令和5年3月

学　校　給　食　献　立　表

Aブロック

枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月　火　水　木　金

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	618kcal	16.3%	27.2%	984mg (2.5)	333mg	92mg
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	350mg	50mg
充足率	95%				95%	184%

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.1mg	2.9mg	223 μg RE	0.48mg	0.55mg	27mg	5.1g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	145%	112%	120%	138%	108%	113%

＊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
エネルギー 576 kcal　たんぱくしつ 22 g

ぶたじゃが
- ぶたにく 20
- たまねぎ 55
- にんじん 20
- じゃがいも 60
- つきこんにゃく 20
- むきえだまめ 5
- さとう 3
- こいくちしょうゆ 6
- りょうりしゅ 1
- ひまわりあぶら 0.3

にびたし
- うすあげ 5
- はくさい 45
- こまつな 10
- にんじん 5
- けずりぶし（さば・いわし） 0.5
- みりん 1
- うすくちしょうゆ 2
- さとう 0.3

いためたくあん
- たくあん 7
- きりぼしだいこん 2
- ごま 1
- うすくちしょうゆ 1
- さとう 0.4
- ひまわりあぶら 0.3

2　すしごはん ひなあられ
エネルギー 630 kcal　たんぱくしつ 29 g

すましじる
- にんじん 10
- かまぼこ（もも） 10
- とうふ 30
- わかめ 0.3
- ゆば 0.4
- えのきたけ 3
- みつば 3
- だしこんぶ 0.5
- けずりぶし（さば・いわし） 2
- うすくちしょうゆ 2
- こいくちしょうゆ 1
- しお 0.2

さわらのさいきょうやき
- さわらのさいきょうづけ 1ぎれ

ちらしずしのぐ
- うすあげ 5
- にんじん 5
- れんこん 5
- こうやどうふ（すしよう） 1
- ほししいたけ 0.5
- けずりぶし（さば・いわし） 1
- さとう 1.5
- こいくちしょうゆ 2
- りょうりしゅ 0.5

3　しょくパン いちごジャム
エネルギー 672 kcal　たんぱくしつ 23 g

わふうスパゲティ
- ベーコン 10
- にんにく 0.1
- にんじん 15
- たまねぎ 50
- スパゲテイ 30
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 2
- こいくちしょうゆ 2.5
- しお 0.2
- こしょう 0.03
- ひまわりあぶら 0.3

ひじきサラダ
- ツナフレーク 5
- キャベツ 25
- にんじん 5
- ホールコーン 5
- ひじき 0.4
- こいくちしょうゆ 0.5
- さとう 0.3
- こめず 0.2
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.2

●むらさきいもチップス

1月25日の代替献立です

6　わかめごはん
エネルギー 682 kcal　たんぱくしつ 22 g

みそしる
- たまねぎ 30
- うすあげ 5
- れいとうとうふ 30
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2.5
- みそ 9

なのはなのかきあげ
- たまねぎ 20
- れんこん 15
- なのはな 5
- にんじん 5
- こめこ 7
- でんぷん 5
- しお 0.2
- あげあぶら 11

ぶどうまめ
- だいず 20
- さとう 2
- こいくちしょうゆ 1
- みりん 1

7　コッペパン
エネルギー 588 kcal　たんぱくしつ 23 g

ホイコウロウ
- ぶたにく 20
- つちしょうが 0.3
- にんじん 15
- たまねぎ 40
- たけのこ 10
- ほししいたけ 0.5
- キャベツ 55
- みそ 2
- こいくちしょうゆ 2
- りょうりしゅ 1
- テンメンジャン 1.5
- オイスターソース 1
- しお 0.2
- こしょう 0.03
- でんぷん 0.5
- ひまわりあぶら 0.5
- ごまあぶら 0.2

ビーフンのいためもの
- やきぶた 5
- にんじん 6
- ビーフン 7
- こまつな 15
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 1.5
- ひまわりあぶら 0.3

フルーツポンチ
- みかんのかんづめ 20
- パイナップルのかんづめ 10
- さんしょくゼリー 30

8　げんまいごはん ふくじんづけ
エネルギー 675 kcal　たんぱくしつ 24 g

ビーフカレー
- ぎゅうにく 25
- つちしょうが 0.5
- にんにく 0.1
- たまねぎ 55
- にんじん 15
- じゃがいも 50
- カレーこ 0.8
- ひまわりあぶら 3.2
- ばいせんこむぎこ 6
- オニオンペースト 5
- 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
- チャツネ 4
- こいくちしょうゆ 1.5
- あかワイン 1
- りんごピューレ 2
- とりがらスープ 5
- さとう 0.1
- しお 0.4
- こしょう 0.03
- ひまわりあぶら 0.5

とうみょうとツナのあえもの
- ツナフレーク 10
- とうみょう 10
- もやし 35
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 1.5
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.2

フルーツポンチ
- みかんのかんづめ 20
- パイナップルのかんづめ 10
- さんしょくゼリー 30

●ミニぶどうゼリー 1コ
●ミニみかんゼリー 1コ

5月20日の代替献立です

9　ごはん
エネルギー 571 kcal　たんぱくしつ 30 g

かきたまじる
- にんじん 10
- たまねぎ 25
- いとかまぼこ 10
- たまご 20
- あおねぎ 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
- でんぷん 0.5

やきざかな（ほっけ）
- ほっけ 1ぎれ

クーブイリチ
- やきぶた 5
- にんじん 10
- たけのこ 10
- いとこんにゃく 10
- ほそぎりこんぶ 0.7
- さとう 0.8
- こいくちしょうゆ 2
- みりん 0.5
- りょうりしゅ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

10　パーカーパン
エネルギー 698 kcal　たんぱくしつ 23 g

とうもろこしスープ
- ベーコン 10
- たまねぎ 40
- クリームコーン 45
- ホールコーン 5
- パセリ 0.5
- とりがらスープ 3
- しお 0.4
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.3

コロッケ
- コロッケ 1コ
- あげあぶら 9

キャベツのカレーソテー
- キャベツ 35
- にんじん 3
- カレーこ 0.08
- しお 0.15
- こいくちしょうゆ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

13　ごはん さつまいもスティック
エネルギー 614 kcal　たんぱくしつ 25 g

マーボーどうふ
- 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 15
- たまねぎ 50
- れいとうとうふ 100
- あおねぎ 5
- しお 0.05
- さとう 0.5
- こいくちしょうゆ 2
- みそ 6.5
- とりがらスープ 1.5
- こしょう 0.03
- トウバンジャン 0.15
- でんぷん 0.7
- ひまわりあぶら 0.5

ツナとにんじんのサラダ
- にんじん 15
- ツナフレーク 12
- むきえだまめ 3
- しお 0.15
- こしょう 0.02
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 0.5
- レモンかじゅう 0.3
- オリーブあぶら 0.2

14　コッペパン かたぬきチーズ
エネルギー 635 kcal　たんぱくしつ 33 g

やきそば
- ぶたにく 20
- たまねぎ 40
- にんじん 10
- キャベツ 55
- にら 5
- ちゅうかかんめん 15
- のうこうソース 8
- ウスターソース 3
- こいくちしょうゆ 0.7
- しお 0.2
- こしょう 0.03
- ひまわりあぶら 0.3

いかのあまから
- いか 50
- りょうりしゅ 0.5
- こいくちしょうゆ 2
- みりん 1
- りょうりしゅ 0.5
- さとう 0.2
- でんぷん 0.1

15　ごはん
エネルギー 594 kcal　たんぱくしつ 23 g

だんごじる
- たまねぎ 20
- 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

ししゃも
- ししゃも 2ひき

ごぼうきんぴら
- ぎゅうにく 5
- ごぼう 20
- つきこんにゃく 10
- にんじん 5
- さとう 0.8
- こいくちしょうゆ 1.6
- みりん 1
- りょうりしゅ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

16　せきはん ごましお
エネルギー 648 kcal　たんぱくしつ 27 g

おいわいすましじる
- にんじん 10
- かまぼこ（いわい） 7
- れいとうとうふ 30
- わかめ 0.3
- ゆば 0.4
- えのきたけ 3
- みつば 3
- だしこんぶ 0.5
- けずりぶし（さば・いわし） 2
- うすくちしょうゆ 2
- こいくちしょうゆ 1
- しお 0.2

とりにくのからあげ
- とりにく 50
- つちしょうが 1
- にんにく 0.1
- こいくちしょうゆ 2
- りょうりしゅ 0.5
- でんぷん 10
- あげあぶら 5

みかんゼリー
- みかんゼリー 1コ

20　コッペパン
エネルギー 588 kcal　たんぱくしつ 23 g

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 50
- じゃがいも 30
- マッシュルーム 5
- ぎゅうにゅう 20
- なまクリーム 2
- とりがらスープ 3
- しお 0.5
- こしょう 0.03
- こめこ 3
- ひまわりあぶら 0.3

ミートビーンズ
- ぶたミンチにく 10
- たまねぎ 30
- きんときまめ 15
- トマトケチャップ 4
- ウスターソース 2
- さとう 0.1
- しお 0.1
- こしょう 0.01
- 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
- こしょう 0.01
- こいくちしょうゆ 0.3
- ひまわりあぶら 0.2

今月使用する旬の野菜

れんこんを使用する予定です。

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

22　ごはん ミニフィッシュ
エネルギー 585 kcal　たんぱくしつ 26 g

タットリタン
- とりにく 20
- にんにく 0.2
- りょうりしゅ 0.5
- しお 0.05
- たまねぎ 50
- にんじん 20
- じゃがいも 50
- ひとくちあつあげ 25
- むきえだまめ 3
- とりがらスープ 2
- こいくちしょうゆ 5
- さとう 2
- みりん 1
- コチュジャン 0.7
- ひまわりあぶら 0.5

はるさめとはるるキャベツのさっぱりあえ
- ボンレスハム 5
- にんじん 3
- はるキャベツ 20
- りょくとうはるさめ 4
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 0.5
- レモンかじゅう 0.3
- オリーブあぶら 0.2

23　ごはん
エネルギー 573 kcal　たんぱくしつ 25 g

みそしる
- たまねぎ 30
- うすあげ 5
- とうふ 30
- わかめ 0.3
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2.5
- みそ 9

ぶたスタミナどん
- ぶたにく 20
- つちしょうが 0.1
- にんにく 0.1
- たまねぎ 30
- にら 5
- いとこんにゃく 10
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 2.5
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- コチュジャン 0.3
- りょうりしゅ 1
- ひまわりあぶら 0.2

にんじんシリシリ
- にんじん 20
- ツナフレーク 12
- うすくちしょうゆ 0.5
- りょうりしゅ 1
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.2

今月の炊き込みごはん

「すしごはん」（2日）
こめ 70g
あわせず 18g

「わかめごはん」（6日）
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

「げんまいごはん」（8日）
こめ 65g
げんまい 10g

「せきはん」（16日）
もちごめ 53g
うるちまい 23g
かんそうあずき 4g