



令和6年

4月

枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
<p>★ 星マークの日は アレルギー対応食があります。</p> <p>ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。</p> <p>※申込には、申請書と学校生活管理指導表の提出が必要です。</p>	<p>9 ①ビーフカレー(米粉)</p> <p>②ツナひじきサラダ ③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 797kcal ○たんぱく質 27.9g ○脂質 21.7%</p>	<p>10 ①しらすのかき揚げ</p> <p>②こんにゃくの甘辛煮 ③小松菜の炒め物 ④呉汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 811kcal ○たんぱく質 29.3g ○脂質 27.5%</p>	<p>11 ①豚肉の生姜焼き</p> <p>②ボイル野菜 ③じゃがいものマヨネーズ炒め ④若竹汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 788kcal ○たんぱく質 33.7g ○脂質 28.8%</p>	<p>12 ①白身魚の野菜あんかけ</p> <p>②キャベツの塩昆布炒め ③そばろ煮 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 824kcal ○たんぱく質 37.1g ○脂質 23.9%</p>
	<p>15 ①ハンバーグ</p> <p>②チンゲン菜のオイスターソース炒め ③カラフルソテー ④いんげん豆の豆乳スープ ■コッペパン ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 840kcal ○たんぱく質 39.9g ○脂質 28.0%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>16 ①アジフライ(米粉)</p> <p>②ごぼうのきんぴら ③小松菜の煮びたし ④とうふのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 780kcal ○たんぱく質 30.5g ○脂質 27.0%</p>	<p>17 ①塩麹入り卵焼き</p> <p>②ひじき豆 ③人参シリシリ ④ちゃんこ ⑤野菜ふりかけ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 788kcal ○たんぱく質 36.1g ○脂質 27.9%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>18 ①わかさぎの南蛮漬け</p> <p>②木の芽あえ ③関東煮 ④桜餅 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 860kcal ○たんぱく質 39.0g ○脂質 19.8%</p>
<p>22 ①焼き魚(赤魚)</p> <p>②エリンギの炒め物 ③ツナとじゃが芋の旨煮 ④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 801kcal ○たんぱく質 40.9g ○脂質 23.1%</p>	<p>23 ①肉だんごの甘酢あんかけ</p> <p>②切干大根のピリカラ炒め ③おかひじきのサラダ ④ミニゼリー(ぶどう・もも) ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 784kcal ○たんぱく質 29.1g ○脂質 24.0%</p>	<p>24 ①ホキのバジル風味</p> <p>②きのこコンテー ③ウインナーポテト ④コーンスープ ■食パン ■ジョア(いちご)</p>  <p>○エネルギー 843kcal ○たんぱく質 37.2g ○脂質 27.3%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>25 ①鶏肉の照り焼き</p> <p>②春雨の炒め物 ③アスパラの炒め物 ④肉じゃが ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 782kcal ○たんぱく質 35.9g ○脂質 23.2%</p>	<p>26 ①揚げ鱈のみそ味</p> <p>②豆苗の炒め物 ③たけのことふきの煮物 ④かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 834kcal ○たんぱく質 38.7g ○脂質 27.0%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>

就学援助費を申請される皆様

令和6年度の就学援助費の支給が決定されるまでは、**事前入金が必要です。**

支給が決定されましたら、注文された分の給食費を返金いたします。

30 ①マーボー豆腐

- ②アスパラサラダ
③フルーツ杏仁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 812kcal ○たんぱく質 31.7g ○脂質 26.4%

★中学校給食の栄養価について


文部科学省が定める基準をもとに献立を作成しています。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
830	13~20	20~30	450	4.5	3.0
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩 相当量(g)
300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満

中学生に一日に必要とされる量の33%、その中でも、普段の食事でも摂りにくいビタミン類や食物繊維等は40%、カルシウムは50%が基準となっています。

<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

<p>15 ①ハンバーグ</p> <p>②チンゲン菜のオイスターソース炒め ③カラフルソテー ④いんげん豆の豆乳スープ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 813kcal ○たんぱく質 35.0g ○脂質 22.8%</p>	<p>17 ①ポークウインナー</p> <p>②ひじき豆 ③人参シリシリ ④ちゃんこ ⑤野菜ふりかけ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 817kcal ○たんぱく質 34.6g ○脂質 32.5%</p>	<p>19 ①ピビンパ</p> <p>②おさかなナゲット ③若布スープ ■ご飯 ■飲むヨーグルト</p>  <p>○エネルギー 853kcal ○たんぱく質 32.1g ○脂質 26.0%</p>	<p>24 ①ホキのバジル風味</p> <p>②きのこコンテー ③ウインナーポテト ④コーンスープ(豆乳) ■ご飯 ■ジョア(いちご)</p>  <p>○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 32.7g ○脂質 20.4%</p>	<p>26 ①揚げ鱈のみそ味</p> <p>②豆苗の炒め物 ③たけのことふきの煮物 ④玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 810kcal ○たんぱく質 36.9g ○脂質 25.4%</p>
--	---	--	--	---

中学校給食の予約注文の方法

予約注文

+

事前入金

1ヵ月単位での注文
※特定の曜日や日の予約注文はできません。

コンビニ又はクレジット
残高不足の場合は、予約がキャンセルになります。

4月分の予約について

- ★インターネット予約：3月1日(金)～3月20日(水)
- ★マークシート予約(学校へ提出)：3月1日(金)～3月15日(金)
- ※新1年生のマークシートは、3月15日(金)までに小学校に提出
- ※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。残高を確認の上、入金をお願いします。
- 入金期限は、**3月20日(水)**です。

予約注文はこちらから！



利用案内はこちらから！



春を感じる献立

入学・進級おめでとうございます。
4月の献立では、春を感じる食材をたくさん取り入れました。お楽しみに！

11日 若竹汁

春にいい味のたけのこと、わかめをたっぷり使ったすまし汁です。

18日 木の芽あえ

木の芽とは山椒の若芽で、独特の香りとほろ苦さがあります。
たけこの木の芽あえは、京都府京都市や山城地域に伝わる郷土料理です。

26日 たけのことふきの煮物

ふきは日本原産の野菜で、平安時代からすでに栽培され、古くから親しまれてきた山菜です。

令和6年4月 使用食材一覧・アレルギー情報

諸事情により、
使用食材の数量を
変更する場合があります。



9日(火) ご飯・牛乳	10日(水) ご飯・牛乳	11日(木) ご飯・牛乳	12日(金) ご飯・牛乳	
①ビーフカレー(米粉):牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、ひまわり油 ②ツナひじきサラダ:ツナフレーク、キャベツ、人参、ホールコーン、ひじき、塩、こしょう、こいくち醤油、さとう、ひまわり油 ③フルーツポンチ:みかん缶、パイナップル缶、三色ゼリー	①しらすのかき揚げ:しらす、じゃがいも、玉葱、人参、あおさ粉、澱粉、米粉、塩、揚げ油 ②こんにやくの甘辛煮:ちくわ、つきこんにやく、ごま、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油 ③小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、切干大根、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④呉汁:鶏肉、うす揚げ、ごぼう、人参、玉葱、えのきたけ、大豆、青葱、削り節、みそ、うすくち醤油	①豚肉の生姜焼き:豚肉かた、ローズ、玉葱、土生姜、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、澱粉、ひまわり油 ②ボイル野菜:緑豆もやし、人参、にら、塩 ③じゃがいものマヨネーズ炒め:カットウインナー、じゃがいも、玉葱、人参、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、こいくち醤油、オリーブ油 ④若竹汁:たけのこ、かまぼ(桜)、冷凍豆腐、わかめ、三葉、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布	①白身魚の野菜あんかけ:ホキ、塩、こしょう、料理酒、澱粉、揚げ油、人参、玉葱、小松菜、こいくち醤油、さとう、みりん、澱粉、削り節 ②キャベツの塩昆布炒め:焼豚、キャベツ、人参、塩、こしょう、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ③そぼろ煮:鶏ミンチ肉、玉葱、人参、じゃがいも、すりみだんご、板こんにやく、さとう、こいくち醤油、料理酒、澱粉、削り節	
▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ③りんご	▼アレルギー情報▼ ②ごま ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉、大豆 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①さば ②豚肉 ③さば、鶏肉	
15日(月) コッペパン・牛乳	16日(火) ご飯・牛乳	17日(水) ご飯・牛乳	18日(木) ご飯・牛乳	19日(金) ご飯・飲むヨーグルト
①ハンバーグ:チキンハンバーグ、マッシュルーム、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう ②チンゲン菜のオイスターソース炒め:人参、玉葱、チンゲンサイ、オイスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ③カラフルソテー:ボンレスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④いんげん豆の豆乳スープ:ベーコン、玉葱、じゃがいも、白いんげん豆、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①アジフライ(米粉):あじ米粉フライ、揚げ油、ウスターソース、濃厚ソース、さとう ②こぼろのきんぴら:ごぼう、人参、つきこんにやく、ごま、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油 ③小松菜の煮びたし:ちくわ、小松菜、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④とうふのみそ汁:うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、わかめ、青葱、みそ、削り節	①塩麹入り卵焼き:卵、青葱、うすくち醤油、さとう、塩、塩こうじ ②ひじき豆:大豆、ひじき、人参、さとう、こいくち醤油、みりん ③人参シリシリ:ツナフレーク、玉葱、切干大根、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ④ちゃんこ:鶏団子、人参、キャベツ、干椎茸、一口厚揚げ、青葱、緑豆春雨、土生姜、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、削り節 ⑤野菜ふりかけ:野菜と雑穀のふりかけ	①わかさぎの南蛮漬け:わかさぎ、澱粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ②木の芽あえ:いも、たけのこ、さとう、みりん、うすくち醤油、さんしょう、白みそ、みりん、料理酒 ③関東煮:豚肉、人参、一口ごぼう天、じゃがいも、ちくわ、板こんにやく、さとう、こいくち醤油、削り節 ④桜餅・桜餅	①ピピン:牛肉、人参、小大豆もやし、小松菜、切干大根、にんにく、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油、ごま油 ②えびしゅうまい:えびしゅうまい、さとう、米酢、こいくち醤油 ③若布スープ:焼豚、玉葱、冷凍豆腐、緑豆春雨、わかめ、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉、大豆 ■コッペパン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ②ごま ③さば ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①卵 ②大豆 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ②いか、大豆 ③さば、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆、ごま ②えび、小麦、豚肉 ③鶏肉、豚肉、大豆
22日(月) ご飯・牛乳	23日(火) ご飯・牛乳	24日(水) 食パン・ジョア(いちご)	25日(木) ご飯・牛乳	26日(金) ご飯・牛乳
①焼き魚(赤魚):赤魚、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉 ②エリンギの炒め物:エリンギ、玉葱、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③ツナとじゃが芋の旨煮:ツナフレーク、人参、じゃがいも、玉葱、むき枝豆、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④豆乳みそ汁:うす揚げ、人参、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、青葱、大豆、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節	①肉だんごの甘酢あんかけ:肉だんご、人参、玉葱、じゃがいも、チンゲンサイ、さとう、こいくち醤油、トマトケチャップ、米酢、塩、こしょう、澱粉、ひまわり油 ②切干大根のピリカラ炒め:豚肉、切干大根、人参、にら、にんにく、塩、こしょう、料理酒、さとう、みりん、こいくち醤油、豆板醤、ひまわり油、ごま油 ③おかひじきのサラダ:ローズハム、おかひじき、キャベツ、人参、和風ドレッシング ④ミニゼリー(ぶどう・もも):ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー	①ホキのバジル風味:ホキ、塩、こしょう、澱粉、揚げ油、玉葱、マッシュルーム、にんにく、バジルペースト、塩、こしょう、うすくち醤油、澱粉、オリーブ油 ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、人参、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③ウインナーポテト:カットウインナー、じゃがいも、玉葱、塩、こしょう、オリーブ油 ④コーンスープ:ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、牛乳、生クリーム、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①鶏肉の照り焼き:鶏肉もも、塩、こしょう、こいくち醤油、みりん、さとう ②春雨の炒め物:人参、干椎茸、小松菜、緑豆春雨、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ③アスパラの炒め物:焼豚、人参、キャベツ、グリーンアスパラガス、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④肉じゃが:牛肉、玉葱、人参、じゃがいも、つきこんにやく、むき枝豆、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油	①揚げ麩のみそ味:さわら、土生姜、こいくち醤油、澱粉、揚げ油、さとう、白みそ、みそ、みりん、こいくち醤油、料理酒 ②豆苗の炒め物:人参、豆苗、緑豆もやし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③たけのこぶきの煮物:たけのこ、人参、一口厚揚げ、ぶき、さとう、うすくち醤油、みりん、削り節 ④かきたま汁:糸かまぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、澱粉、削り節
▼アレルギー情報▼ ③大豆 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉 ②豚肉、ごま ③豚肉、大豆 ④もも	▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉 ■食パン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④牛肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①大豆 ③さば、大豆 ④卵、さば



30日(火) ご飯・牛乳
①マーボー豆腐:豚ミンチ肉、冷凍豆腐、土生姜、にんにく、人参、玉葱、にら、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みそ、豆板醤、とりからスープ、ひまわり油、澱粉 ②アスパラサラダ:ボンレスハム、グリーンアスパラガス、キャベツ、人参、ホールコーン、ごまドレッシング ③フルーツ杏仁:豆乳あん、みかん缶、パイナップル缶
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉、大豆 ②豚肉、大豆、ごま ③大豆

◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。(しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。
 ◆揚げ油はなたね油を使用しています。
 ◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
 ◆18日の「わかさぎ」には、魚卵が入っていることがあります。
 加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。
配合割合一覧表はこちらから! ⇒
 (ホームページからダウンロード可)。



<アレルギー対応献立>

15日(月) ご飯・牛乳	17日(水) ご飯・牛乳	19日(金) ご飯・飲むヨーグルト	24日(水) ご飯・ジョア(いちご)	26日(金) ご飯・牛乳
①ハンバーグ:チキンハンバーグ、マッシュルーム、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう ②チンゲン菜のオイスターソース炒め:人参、玉葱、チンゲンサイ、オイスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ③カラフルソテー:ボンレスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④いんげん豆の豆乳スープ:ベーコン、玉葱、じゃがいも、白いんげん豆、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①ポークウインナー:ポークウインナー ②ひじき豆:大豆、ひじき、人参、さとう、こいくち醤油、みりん ③人参シリシリ:ツナフレーク、玉葱、切干大根、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ④ちゃんこ:鶏団子、人参、キャベツ、干椎茸、一口厚揚げ、青葱、緑豆春雨、土生姜、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、削り節 ⑤野菜ふりかけ:野菜と雑穀のふりかけ	①ピピン:牛肉、人参、小大豆もやし、小松菜、切干大根、にんにく、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油、ごま油 ②おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ③若布スープ:焼豚、玉葱、冷凍豆腐、緑豆春雨、わかめ、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう	①ホキのバジル風味:ホキ、塩、こしょう、澱粉、揚げ油、玉葱、マッシュルーム、にんにく、バジルペースト、塩、こしょう、うすくち醤油、澱粉、オリーブ油 ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、人参、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③ウインナーポテト:カットウインナー、じゃがいも、玉葱、塩、こしょう、オリーブ油 ④コーンスープ(豆乳):ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①揚げ麩のみそ味:さわら、土生姜、こいくち醤油、澱粉、揚げ油、さとう、白みそ、みそ、みりん、こいくち醤油、料理酒 ②豆苗の炒め物:人参、豆苗、緑豆もやし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③たけのこぶきの煮物:たけのこ、人参、一口厚揚げ、ぶき、さとう、うすくち醤油、みりん、削り節 ④玉ねぎのおつゆ:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②大豆 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆、ごま ③鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①大豆 ③さば、大豆 ④さば

枚方市の中学校給食

枚方市の中学校給食は、温かい料理(赤色のランチボックス・マグカップ)は温かく、冷たい料理(白色のランチボックス)は冷たいまま届けているのが特徴です。



温かい料理と汁物



冷たい料理と汁物



温かい料理と冷たい料理

旬の食材を多く使用し、伝統的な行事食や郷土料理、世界の料理を取り入れています。また、週に1回はデザートがつく献立を入れるなど、給食が楽しくなる工夫をしています。成長期に必要な栄養素が十分摂れるよう、好き嫌いせず、しっかり食べましょう。

作ってみよう!

おかひじきのサラダ

材料	【4人分】
ハム	50g
おかひじき	80g
人参	50g
キャベツ	200g
ドレッシング	適量

【作り方】

- ①ハム・キャベツは短冊切り、人参は千切り、おかひじきは、食べやすい長さに切っておく。
- ②人参、キャベツ、おかひじきは塩ゆでしてしばっておく。
- ③ゆでた野菜と、ハム、お好みのドレッシングを和える。



おかひじきは、山形県の伝統野菜です。シャキシャキとした食感が特徴で、おひたしやサラダによく使われます。カロテンが豊富な緑黄色野菜で、カリウムやカルシウムなどのミネラルも豊富です。

※給食の量をもとに記載していますので、家庭で調理するときは調整してください。