

日	曜	献立名	小学生1人当 エネルギー量 kcal	中学生1人当 エネルギー量 kcal	主な食品名
1	木	パーカーパン・米粉のクリームスープ・ミートビーンズ・スライスチーズ	537	683	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・牛乳・生クリーム・鶏がらスープ・米粉) (牛ひき肉・豚ひき肉・大豆・たまねぎ・にんじん・ソース・ケチャップ)
2	金	ごはん・あげカレーのうどん・ちくわの磯辺揚げ・ピーマンとじゃこの炒り煮	612	787	(にんじん・たまねぎ・カレー粉・きょうあげ・うどん・ねぎ・でんぷん・だし昆布・削り節)(ちくわ・卵・小麦粉・米粉・あおのり)(ピーマン・ちりめんじゃこ・ごま)
5	月	ごはん・関東煮・小松菜とあげの煮浸し	533	689	(鶏肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・だいこん・ごぼう天・ちくわ・削り節)(きょうあげ・こまつな・削り節)
6	火	黒糖パン・チンゲン菜のスープ・ゆで干し大根とモロヘイヤのかき揚げ	556	746	(豚肉・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・くずきり・チンゲンサイ・だし昆布・削り節) (にんじん・モロヘイヤ・ゆで干し大根・ちりめんじゃこ・ちくわ・卵・小麦粉・米粉)
7	水	チキンライス・レタススープ・さけの甘酢かけ	570	703	(オリーブ油・鶏肉・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ケチャップ・バター)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(さけ・でんぷん)
8	木	コッペパン・ポークビーンズ・ツナとひじきのサラダ・ココアビーンズ	660	836	(豚肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース) (まぐろ油漬け・ひじき・キャベツ・にんじん・ホールコーン・マヨネーズ)
9	金	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ゆで干し大根の煮物・あざりとちりめんじゃこの佃煮	575	727	(鶏ひき肉・土しょうが・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ひら天・削り節)(うすあげ・ゆで干し大根・にんじん・削り節) (あざり・土しょうが・破片かつお・ちりめんじゃこ)
12	月	ごはん・きゅうりのピリ辛スープ・夏野菜のチャプチェ・つくだにふりかけ	557	709	(鶏肉・にんじん・干しいたけ・はるさめ・卵・でんぷん・きゅうり・トウバンジャン・ごま油・鶏がらスープ) (牛肉・にんにく・ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・ズッキーニ・ごま油)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)
13	火	コッペパン・スパゲティナポリターナ・ホットビーンズサラダ	611	814	(ベーコン・たまねぎ・トマト・なす・にんにく・オリーブ油・トマトの水煮・スパゲティ・ケチャップ・トマトピューレ・ソース・バター) (ひよこまめ・キャベツ・ホールコーン・まぐろ油漬け・マヨネーズ)
14	水	カレーライス・キャベツのさつと煮	678	826	(玄米・豚肉・ワイン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・りんご・にんにく・土しょうが・ソース・トマトピューレ・小麦粉・カレー粉) (にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)
15	木	パーカーパン・ミネストローネ・あじのフライ	482	614	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・あざり・オリーブ油・トマト・トマトの水煮・とうがん・パセリ・豚骨スープ) (あじ・卵・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース)
16	金	ごはん・ごまみそ煮・チンゲン菜ともやしの炒め物	524	661	(豚肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・さやいんげん・ひら天・みそ・削り節・ごま)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)
19	月	クワアージュン・冬瓜と京揚げのみそ汁・さわらの煮付け	557	692	(豚肉・にんじん・細切り昆布)(にんじん・きょうあげ・えのき・とうがん・白玉麩・ねぎ・みそ・削り節)(さわら・柚子酢)
20	火	黒糖パン・もずくとゆばのスープ・ゴーヤのかき揚げ・パイナップル	596	780	(にんじん・たまねぎ・もずく・白玉麩・ゆば・ねぎ・だし昆布・削り節)(にがうり・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ちりめんじゃこ・ロースハム・卵・小麦粉・米粉) (【缶詰】パイナップル)
21	水	ごはん・ワンタンスープ・タコライス・ヨーグルト	582	720	(鶏肉・にんじん・はくさい・ワンタンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ) (豚ひき肉・にんにく・にんじん・たまねぎ・なす・トマト・トマトの水煮・チリソース・ケチャップ・ソース・チリパウダー)
22	木	黒糖きなこ揚げパン・チンゲン菜ときのこのスープ・焼きビーフン	593	774	(きなこ)(にんじん・しめじ・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節) (豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油)
23	金	にんじんしりしりごはん・沖縄そば・わかさぎの甘酢づけ	608	742	(にんじん・細切り昆布)(豚肉・土しょうが・たまねぎ・かまぼこ・沖縄そば・ねぎ・豚骨スープ・削り節)(わかさぎ・でんぷん)
26	月	ごはん・高野豆腐の煮物・ゆで干し大根の炒め煮・あかしそふりかけ	572	744	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・かまぼこ・高野豆腐・削り節)(豚肉・ゆで干し大根・もやし・にら・オイスターソース・ごま油)
27	火	チーズパン・いんげん豆とベーコンのスープ・かつおのバーベキューソース	644	866	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・白いんげんまめ・パセリ・豚骨スープ)(かつお・土しょうが・でんぷん)
28	水	木の葉丼・大豆の磯煮	584	740	(にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節・きざみのり)(きょうあげ・ひじき・大豆・削り節)
29	木	黒糖食パン・あざりの豆乳ポタージュ・コーンと小松菜のソテー	552	731	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・あざり・パセリ・バター・小麦粉・豆乳・豚骨スープ)(ホールコーン・こまつな・バター)
30	金	枝豆ごはん・にゅうめん汁・さばのごま煮	574	733	(枝豆)(にんじん・たまねぎ・うすあげ・えのき・なす・そうめん・ねぎ・みそ・削り節)(さば・土しょうが・ごま)



区分		1人1回当たり平均栄養量											
		エネルギー量 kcal	蛋白質 %	脂肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
							A ugRAE	B1 mg	B2 mg	C mg			
小学生	平均栄養摂取量	580	17.3	32	362	78	2.6	229	0.48	0.54	23	5.7	2.2
	8才～9才の基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25		
中学生	平均栄養摂取量	742	16.7	29.4	403	94	3.4	270	0.63	0.64	29	7.3	2.7
	基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35		

★食材について  
・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、  
検査されています。

・牛肉については個体識別番号を確認し  
安全な牛肉を使用しています。

米飯予定日 毎週:月曜日・水曜日・金曜日

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。