

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									
2	月	玄米入りごはん・レタススープ・ビビンバ(肉)・ビビンバ(野菜)	537	680	(玄米)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(牛ひき肉・土しょうが・干しいたけ・トウバンジャン・ごま油)(にんじん・もやし・こまつな・ごま油・ごま)									
3	火	コッペパン・もずくとゆばのスープ・ゴーヤのかき揚げ・ココアビーンズ	598	766	(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)									
4	水	ごはん・チンゲン菜ときのこのこのスープ・トマトと豚肉のビタミン丼	515	659	(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・トマト・たまねぎ・にんじん・トマトの水煮・にんにく・みそ・でんぷん)									
5	木	コッペパン・いんげん豆とベーコンのスープ・フランクフルト・パイナップル缶	609	812	(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)(あらびきフランクフルト・トマトピューレ・ソース)(【缶詰】パインアップル)									
6	金	ごはん・あげカレーうどん・米粉のちくわ磯辺揚げ・味付けのり	594	746	(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・米粉・でんぷん・あおのり)									
9	月	ごはん・高野豆腐の煮物・ゆで干し大根のごま炒め	572	741	(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)(にんじん・キャベツ・ゆで干し大根・まぐろ油漬け・ごま油・ごま)									
10	火	コッペパン・スパゲティナポリターナ・コーンと小松菜のソテー	564	746	(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)(ホールコーン・こまつな・バター)									
11	水	ごはん・きゅうりのピリ辛スープ・夏野菜のチャプチェ	533	677	(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・たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・ズッキーニ・ごま油)									
12	木	コッペパン・米粉のクリームスープ・ミートビーンズ	582	783	(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)									
13	金	ごはん・じゃがいもとわかめのみそ汁・いわしのごまがらめ・あかしそふりかけ	575	728	(きょうあげ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・えのき・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(いわし・でんぷん・ごま)									
16	月	カレーライス・キャベツのさっと煮	678	825	(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)									
17	火	黒糖食パン・コンソメスープ・かつおのバーベキューソース	579	771	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・卵・でんぷん・パセリ・鶏がらスープ)(かつお・土しょうが・でんぷん)									
18	水	枝豆ごはん・冬瓜と京揚げのみそ汁・さばのごま煮	567	727	(枝豆)(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)(さば・土しょうが・ごま)									
19	木	コッペパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・あじのフライ	546	718	(フランクフルト・にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ・豚骨スープ)(あじ・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース)									
20	金	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・小松菜とあげの煮浸し・あかしそふりかけ	544	700	(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)(きょうあげ・こまつな・削り節)									
23	月	にんじんしりしりごはん・沖縄そば・ほきの甘酢かけ	634	781	(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)(ほき・でんぷん)									
24	火	コッペパン・ポークビーンズ・ツナとひじきのサラダ	591	767	(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)									
25	水	ターメリックライス・ひき肉カレー・きゅうりとキャベツのドレッシングかけ	594	727	(ターメリック・オリーブ油)(たまねぎ・牛ひき肉・豚ひき肉・にんじん・土しょうが・にんにく・マッシュルーム・トマトの水煮・レンズ豆・カレー粉・ソース・ケチャップ)(きゅうり・キャベツ・ごま油)									
26	木	黒糖パン・ワンドンスープ・じゃがいもとピーマンの炒め物	534	720	(鶏肉・にんじん・はくさい・ワンドンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ)(じゃがいも・豚肉・ピーマン・土しょうが・ねぎ)									
27	金	麩入り玉子丼・大豆の磯煮	586	736	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節)(きょうあげ・ひじき・大豆・削り節)									
30	月	チャーハン・わかめスープ・揚げぎょうざ	572	742	(焼き豚・にんじん・たまねぎ・土しょうが・ねぎ・オイスターソース)(たまねぎ・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(ぎょうざ)									
区 分			1 人 1 回 当 り 平 均 栄 養 量										★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。	
			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					
A ugRAE	B1 mg	B2 mg							C mg					
小学生	平均栄養摂取量	576	16.7	31.6	319	81	2.2	211	0.46	0.57	24	5.4	2.4	
	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	741	16	29	350	101	2.9	248	0.61	0.67	30	6.9	3.1	
	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			
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。