

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	水	チャーハン・レタススープ・かつおのうまだれ	559	692	(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・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節) (かつお・でんぷん・にんにく・土しょうが)								
2	木	パーカーバン・ワンタンスープ・ミートピーンズ・黄桃缶	473	601	(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)(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)(缶詰【黄桃】)								
3	金	三色手巻・わかめと京揚げのみそ汁・手巻のり	576	739	(卵・まぐろ油漬け・こまつな・ごま)(にんじん・たまねぎ・きょうあげ・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)								
6	月	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・にらともやしのキムチ炒め	636	834	(高野豆腐・でんぷん・豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・うずら卵・削り節)(にら・もやし・はるさめ・ひら天・はくさいキムチ・ごま油・ごま)								
7	火	うずまきパン・いんげん豆のポタージュ・じゃがいもとピーマンの炒め物・いちごジャム	643	833	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・しめじ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ・白いんげん豆ペースト・パセリ)(じゃがいも・豚肉・ピーマン・土しょうが・ねぎ)								
8	水	木の葉丼・大豆の磯煮	584	739	(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)								
9	木	パーカーバン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・ホットポテトサラダ・みかんミックス	467	594	(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)(にんじん・たまねぎ・ホールコーン・まぐろ油漬け・マヨネーズ・じゃがいも) (缶詰【なつみかん・みかん】)								
10	金	ごはん・豚肉とじゃがいものカレー煮・ゆで干し大根のごま炒め・あかしそふりかけ	579	742	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・つきこんにゃく・カレー粉・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)								
13	月	きつねまぜずし・ゆばと冬瓜のみそ汁・さばのごま煮	670	826	(鶏肉・にんじん・きょうあげ・削り節)(にんじん・たまねぎ・とうがん・ゆば・えのき・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(さば・土しょうが・ごま)								
14	火	チーズパン・ボークビーンズ・コーンと小松菜のソテー	584	773	(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)(ホールコーン・こまつな・バター)								
15	水	ごはん・わかめうどん・たちうおボールの甘からだれ・味付けのり	530	676	(たまねぎ・干しいたけ・うすあげ・かまぼこ・うどん・わかめ・ねぎ・だし昆布・削り節)(たちうおボール・でんぷん)								
16	木	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	589	767	(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)								
17	金	ターメリックライス・ひき肉カレー・キャベツのさっと煮	614	756	(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) (にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)								
20	月	ごはん・わかめトックススープ・夏野菜のチャプチェ・韓国のに	542	702	(鶏肉・たまねぎ・トック・卵・でんぷん・わかめ・ごま・だし昆布・削り節)(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)								
21	火	黒糖パン・あさりのポタージュ・ツナとひじきのサラダ	613	806	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・あさり・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ) (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)								
22	水	にんじんしりりごはん・もずくとゆばのみそ汁・豚肉のうま煮	538	682	(にんじん・細切り昆布)(にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ゆば・もずく・白ねぎ・みそ・削り節)(豚肉・こんにゃく・だいこん・ひら天・うずら卵)								
23	木	コッペパン・チンゲン菜のスープ・モロヘイヤのカレーかき揚げ・ココアビーンズ	612	784	(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) (レンズ豆・にんじん・たまねぎ・モロヘイヤ・ベーコン・カレー粉・卵・小麦粉・米粉)								
24	金	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・さわらの煮付け・つくだにふりかけ	626	793	(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)(さわら・柚子酢)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)								
27	月	ごはん・関東煮・小松菜とじゃこの炒め物・あかしそふりかけ	534	685	(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)(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)								
28	火	アップルパン・スパゲティナポリターナ・きゅうりとキャベツのドレッシングかけ・ヨーグルト(中)	623	873	(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)(きゅうり・キャベツ・ごま油)								
29	水	ごはん・チンゲン菜と湯葉のスープ・わかさぎの甘酢づけ・こぶ豆	529	673	(にんじん・ゆば・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節)(わかさぎ・でんぷん)(大豆・昆布・削り節)								
30	木	黒糖パン・ミネストローネ・まぐろのパーベキューソース	607	816	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・あさり・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)(まぐろ・土しょうが・でんぷん)								
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
小学生	平均栄養摂取量	579	16.9	31.9	352	78	2.6	265	0.49	0.57	26	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	745	16.4	29.5	396	93	3.4	312	0.65	0.68	32	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



6月から使用する米につきましては、JA北河内からの米の提供を停止し、精米の安全性が確保された大阪府学校給食会からの米を使用します。