

日	曜	献立名	小学生1人当	中学生1人当	主な食品名
			エネルギー量 kcal	エネルギー量 kcal	
8/29	月	ごはん・ごまみそ煮・小松菜とじゃこの炒め物		696	(豚肉・にんじん・じゃがいも・こんにやく・さやいんげん・ひら天・みそ・削り節・ごま)(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)
30	火	パーカーパン・ワンタンスープ・ホットポテトサラダ		541	(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)(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)
31	水	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・チンゲン菜ともやしの炒め物・味付けのり	606	783	(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)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)
9/1	木	食パン・米粉のクリームスープ・ミートピーンズ・フルーツ缶	617	816	(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)(缶詰【りんご・パインアップル・黄桃】)
2	金	ごはん・きゅうりのピリ辛スープ・夏野菜のチャブチェ・ひじきふりかけ	532	681	(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)(ひじき・ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま)
5	月	ごはん・にゅうめん汁・さばのごま煮・あざりとちりめんじゃこの佃煮	629	799	(たまねぎ・きょうあげ・えのき・かまぼこ・そうめん・ねぎ・だし昆布・削り節)(さば・土しょうが・ごま)(あざり・土しょうが・破片かつお・ちりめんじゃこ)
6	火	チーズパン・豆乳のコンポタージュ・じゃがいもとピーマンの炒め物	614	816	(にんじん・たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン・パセリ・バター・小麦粉・豆乳・鶏がらスープ)(じゃがいも・豚肉・ピーマン・土しょうが・ねぎ)
7	水	ターメリックライス・ひき肉カレー・キャベツのさつと煮	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)
8	木	コッペパン・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・ココアピーンズ	598	770	(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)
9	金	ごはん・月見団子汁・大豆と豚肉の甘辛煮・あかしそふりかけ	542	692	(にんじん・はくさい・干しいたけ・鶏肉・団子・えのき・ねぎ・だし昆布・削り節)(豚肉・土しょうが・大豆・ねぎ)
12	月	ツナひじきごはん・ゆばと冬瓜のみそ汁・ゆで干し大根の炒め煮	520	653	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・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)(豚肉・ゆで干し大根・もやし・にら・オイスターソース・ごま油)
13	火	黒糖パン・チンゲン菜ときのこのスープ・かつおのパーベキューソース・ふかし芋	565	773	(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)(かつお・土しょうが・でんぷん)(さつまいも)
14	水	カレーライス・きゅうりとキャベツのドレッシングかけ	666	807	(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)(きゅうり・キャベツ・ごま油)
15	木	うずまきパン・スパゲティナポリターナ・コーンと小松菜のソテー・いちごジャム	606	788	(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)
16	金	ごはん・高野豆腐の煮物・ちくわの磯辺揚げ・味付けのり	593	770	(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)(ちくわ・卵・小麦粉・米粉・あおのり)
20	火	きなこ揚げパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・小松菜ときのこのソテー	562	729	(きなこ)(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)(しめじ・エリンギ・こまつな・バター)
21	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)
22	木	パーカーパン・いんげん豆とベーコンのスープ・あじのフライ・キャベツのソテー	528	673	(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)(あじ・卵・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース)(にんじん・たまねぎ・キャベツ)
26	月	玄米入りごはん・ピビンバ・わかめスープ	556	711	(玄米)(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)(たまねぎ・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)
27	火	黒糖食パン・ポークピーンズ・ツナとひじきのサラダ	610	797	(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)
28	水	にんじんしりしりごはん・きつねうどん・いわしのごまがらめ	661	870	(にんじん・細切り昆布)(すしあげ・たまねぎ・かまぼこ・うどん・ねぎ・だし昆布・削り節)(いわし・でんぷん・ごま)
29	木	アップルパン・かぼちゃのポタージュ・ライスカレーソテー	573	771	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ・生クリーム)(ロースハム・たまねぎ・にんじん・玄米・ホールコーン・カレー粉)
30	金	ごはん・関東煮・ゆで干し大根の煮物・あかしそふりかけ	528	672	(鶏肉・にんじん・じゃがいも・こんにやく・だいこん・ごぼう天・ちくわ・削り節)(うすあげ・ゆで干し大根・にんじん・削り節)

区 分		1 人 1 回 当 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	586	16.1	31.8	350	79	2.5	245	0.47	0.57	25	5.7	2.1
	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	744	15.8	29.5	397	94	3.3	291	0.64	0.65	31	7.5	2.6
	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。