

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 食 品 名										
3	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	745	(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)										
4	火	パーカーパン・チンゲン菜ときのこのスープ・ホットポテトサラダ・パイナップル缶	548	734	(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)(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】パインアップル)										
5	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	728	(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)										
6	木	黒糖パン・スパゲティナポリターナ・コーンと小松菜のソテー	590	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)										
7	金	チャーハン・わかめスープ・かつおのうまだれ	592	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)(かつお・でんぷん・にんにく・土しょうが)										
10	月	枝豆ごはん・わかめと京揚げのみそ汁・さばのごま煮	565	727	(枝豆)(にんじん・たまねぎ・きょうあげ・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(さば・土しょうが・ごま)										
11	火	コッペパン・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	614	806	(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)										
12	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)(きょうあげ・ひじき・大豆・削り節)										
13	木	黒糖パン・チンゲン菜のスープ・ゴーヤのかき揚げ・ヨーグルト(中)	593	851	(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)										
14	金	ごはん・あげカレーうどん・ゆで干し大根のごま炒め・味付けのり	568	715	(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)(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)										
17	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)										
18	火	きなこ揚げパン・コンソメスープ・焼きビーフン	613	794	(きなこ)(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)(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)										
19	水	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ゆで干し大根の煮物・つくだにふりかけ	574	728	(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)(細切り昆布・こうなご・ごま・破片かつお)										
20	木	コッペパン・あさりの豆乳ポタージュ・ツナとひじきのサラダ	572	747	(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・豆乳・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)										
21	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)										
24	月	ごはん・きゅうりのピリ辛スープ・夏野菜のチャプチェ	531	675	(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・ピーマン・ズッキーニ・ごま油)										
25	火	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	552	725	(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・卵・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース)										
26	水	ごはん・関東煮・小松菜とあげの煮浸し・あかしそふりかけ	536	691	(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)										
27	木	黒糖食パン・ミネストローネ・さめのバーベキューソース	614	822	(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)(さめ・土しょうが・でんぷん)										
28	金	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)										
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。 米飯予定日 毎週:月曜日・水曜日・金曜日		
			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
A ugRAE	B1 mg	B2 mg							C mg						
小学生	平均栄養摂取量	582	16.4	31.7	332	82	2.4	229	0.45	0.57	25	5.6			2.5
	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	750	15.8	29	372	102	3.2	270	0.60	0.68	31	7.2	3.2		
	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				

★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。

