

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	月	ごはん・冬瓜と京揚げのみそ汁・ほきの甘酢かけ・つくだにふりかけ	576	730	(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)(ほき・でんぷん)(細切り昆布・こうなご・ごま・破片かつお)										
2	火	コッペパン・ひよこ豆のトマト煮込み・コーンと小松菜のソテー・ココアビーンズ	608	784	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマト・トマトの水煮・オリーブ油・ひよこまめ・鶏がらスープ)(ホールコーン・こまつな・バター)										
3	水	ターメリックライス・レタススープ・ガパオライス・ヨーグルト(小)・わかさぎのマリネ(中)	567	697	(ターメリック・オリーブ油)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(豚ひき肉・にんにく・土しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマン・バジル・カレー粉・オイスターソース)(【中】わかさぎ・でんぷん・たまねぎ・にんじん)										
4	木	コッペパン・和風のフォー・ゆで干し大根とモロヘイヤのかき揚げ・いちごジャム	626	815	(鶏肉・にんじん・はくさい・うすあげ・フォー・ねぎ・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)										
5	金	昆布のたきこみごはん・セタすまし汁・さわらの煮付け・フルーツみつ豆	580	691	(細切り昆布・にんじん・干しいたけ・うすあげ)(たまねぎ・にんじん・ゆば・かまぼこ・そうめん・ねぎ・だし昆布・削り節)(さわら・柚子酢)(甘納豆・【缶詰】(黄桃・パインアップル・みかん))										
8	月	ごはん・みそラーメン・青椒肉絲・あかしそふりかけ	583	729	(豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・中華そば・ねぎ・みそ・豚骨スープ・ごま油)(牛肉・たまねぎ・ピーマン・たけのこ・トウバンジャン)										
9	火	パーカーパン・米粉の豆乳スープ・なすのカレーソテー・ヨーグルト(中)	531	791	(ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・豆乳・鶏がらスープ・米粉)(豚ひき肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・なす・カレー粉・ケチャップ・ソース)										
10	水	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)										
11	木	黒糖パン・ミネストローネ・かつおのバーベキューソース・えだ豆	630	843	(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)(かつお・土しょうが・でんぷん)(えだまめ)										
12	金	玄米入りごはん・かぼちゃとトマトの夏カレー・きゅうりとキャベツのドレッシングかけ	610	784	(玄米)(ベーコン・にんじん・たまねぎ・なす・土しょうが・にんにく・トマト・かぼちゃ・ケチャップ・ソース・小麦粉・カレー粉)(きゅうり・キャベツ・ごま油)										
16	火	黒糖食パン・きゅうりのピリ辛スープ・ホットポテトサラダ	540	736	(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)(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)										
17	水	ごはん・高野豆腐の煮物・ゆで干し大根の炒め煮		743	(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)										
18	木	パーカーパン・ワンタンスープ・あじのフライ・キャベツのソテー		735	(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)(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)										
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						食物繊維 g
A ugRAE	B1 mg	B2 mg							C mg						
小学生	平均栄養摂取量	585	16.7	30.9	339	84	2.4	228	0.45	0.60	23	5.1			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	755	16.2	29	387	103	3.1	263	0.61	0.71	30	6.8	3.3		
	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。