

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											
8/27	火	黒糖パン・中華スープ・ かつおのバーベキューソース		751	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・はくさい・もやし・ねぎ・鶏がらスープ)(かつお・土しょうが・でんぷん)											
28	水	親子丼・にらともやしのキムチ炒め		755	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・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)											
29	木	パーカーパン・米粉のクリームスープ・ ミートビーンズ・スライスチーズ	636	842	(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)											
30	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(小)・あさりとちりめん じゃこの佃煮(中)	594	790	(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) (【中】あさり・土しょうが・破片かつお・ちりめんじゃこ)											
9/2	月	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・ チンゲン菜ともやしの炒め物	598	780	(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)											
3	火	黒糖パン・ワンタンスープ・ 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・ワンタンの皮・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)											
4	水	カレーライス・ゆで干し大根のごま炒め	676	829	(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・ゆで干し大根・まぐろ油漬け・ごま油・ごま)											
5	木	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・ココアビーンズ	632	814	(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)											
6	金	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)											
9	月	チャーハン・レタススープ・揚げぎょうざ	545	699	(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)(ぎょうざ)											
10	火	黒糖パン・ポークビーンズ・ ツナとひじきのサラダ	619	812	(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)											
11	水	ごはん・ゆばと冬瓜のみそ汁・さわらの煮付 け・ピーマンとじゃこの炒り煮	543	691	(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)(さわら・柚子酢)(ピーマン・ちりめんじゃこ・ごま)											
12	木	コッペパン・チンゲン菜のスープ・ さめのヤンニョムソース・ふかし芋	611	803	(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)(さめ・でんぷん・にんにく・ケチャップ・コチジャン・ごま)(さつまいも)											
13	金	ごはん・わかめスープ・ トマトと豚肉のビタミン丼	508	654	(たまねぎ・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・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)											
17	火	黒糖パン・キャベツとフランクフルトのスー プ煮・さけの甘酢かけ・みたらし団子	624	842	(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)(さけ・でんぷん)(団子・でんぷん)											
18	水	ツナひじきごはん・えのきのみそ汁・ ゆで干し大根の炒め煮	546	693	(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・きょうあげ・えのき・白玉麩・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)											
19	木	コッペパン・かぼちゃのポタージュ・ キャベツのさっと煮	548	723	(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)(にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)											
20	金	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・赤ピーマン・黄ピーマン・ズッキーニ・ごま油)											
24	火	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	593	777	(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)											
25	水	ごはん・豚肉とキャベツの炒め煮・ さばのみそ煮	601	760	(豚肉・ごぼう・糸こんにゃく・キャベツ・ねぎ・にら・削り節)(さば・土しょうが・みそ)											
26	木	パーカーパン・あさりの豆乳ポタージュ・ フランクフルト	603	802	(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)(あらびきフランクフルト・トマトピューレ・ソース)											
27	金	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ゆで干し大 根の煮物・あかしそふりかけ	535	679	(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)											
30	月	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)											
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	塩 分 g
									A ugRAE	B1 mg	B2 mg	C mg				
小学生	平均栄養摂取量		584	16.2	32.4	331	83	2.2	225	0.48	0.57	25	5.2	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		755	16	29.4	373	102	3.1	262	0.63	0.69	29	6.4	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				
			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。