

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	火	レーズンパン・ワンタンスープ・大学いも	580	805	(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)(さつまいも・ごま)									
2	水	しめじごはん・小芋のおつゆ・いわしのごまがらめ	543	702	(だし昆布・しめじ・にんじん・うすあげ)(にんじん・だいこん・さといも・はくさい・豆腐・ちくわ・ねぎ・だし昆布・削り節)(いわし・でんぷん・ごま)									
3	木	黒糖食パン・ポークビーンズ・ツナとひじきのサラダ	610	798	(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)									
4	金	ごはん・えびと豆腐のスープ煮・にらともやしのキムチ炒め	524	715	(豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・しいたけ・土しょうが・むきえび・豆腐・ねぎ・オイスターソース・でんぷん・豚骨スープ・うずら卵(中)) (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	月	ごはん・厚揚げのみそ汁・豚肉とれんこんのきんぴら・つくだにふりかけ	538	683	(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(豚肉・ごぼう・れんこん・にんじん・削り節・ごま油)(細切り昆布・こうなご・ごま・破片かつお)									
8	火	パーカーパン・ミネストローネ・さけフライ	624	840	(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・トマトの水煮・パセリ・豚骨スープ) (さけ・卵・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)									
9	水	ごはん・豆腐のチゲ・五目チャプチェ・味付けのり	548	707	(豚肉・はくさい・豆腐・はくさいキムチ・白ねぎ・にら・豚骨スープ)(牛肉・土しょうが・にんじん・はるさめ・きぬさや・ごま油・ごま)									
10	木	食パン・白菜とベーコンのスープ・ホットポテトサラダ・スライスチーズ	552	738	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・はくさい・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)									
11	金	親子丼・大豆の磯煮	621	777	(鶏肉・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)									
15	火	コッペパン・チンゲン菜ときのこのスープ・鶏肉のからあげ甘酢かけ・あんだんご	618	834	(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)(鶏肉・でんぷん)(小豆・団子)									
16	水	ごはん・じゃがいものそばろ煮・小松菜とじゃこの炒め物	538	689	(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)(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)									
17	木	黒糖パン・きのこスパゲティ・まぐろのノルウェー風・果物	687	902	(ベーコン・たまねぎ・エリンギ・しめじ・えのき・スパゲティ・にんにく・バター・きざみのり)(まぐろ・土しょうが・でんぷん・ソース・ケチャップ)									
18	金	カレーライス・ブロッコリーの炒め物	666	808	(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) (キャベツ・まぐろ油漬け・ブロッコリー)									
21	月	ごはん・高野豆腐の煮物・ゆで干し大根のごま炒め・あかしそふりかけ	574	744	(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)(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)									
22	火	きびざとう揚げパン・コンソメスープ・コーンと小松菜のソテー	539	707	(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)(ホールコーン・こまつな・バター)									
23	水	くりごはん・大根と豚肉の煮物・さばのごま煮	594	758	(くり)(豚肉・土しょうが・にんじん・こんにゃく・だいこん・ねぎ・豚骨スープ)(さば・土しょうが・ごま)									
24	木	黒糖パン・いんげん豆のポタージュ・フレンチポテト	607	808	(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)									
25	金	ごはん・麻婆豆腐・チンゲン菜ともやしの炒め物	528	671	(豚ひき肉・キャベツ・トウバンジャン・土しょうが・ねぎ・豆腐・豚骨スープ・みそ・でんぷん・ごま油)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)									
28	月	ごはん・えのきのみそ汁・三色手巻(卵)・三色手巻(まぐろと小松菜)・手巻のり	612	782	(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)(卵)(まぐろ油漬け・こまつな・ごま)									
29	火	コッペパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・ライスカレーソテー・ココアビーンズ	564	727	(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)(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	水	チキンライス・レタススープ・わかさぎの甘酢づけ	535	659	(オリーブ油・鶏肉・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ケチャップ・バター)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(わかさぎ・でんぷん)									
31	木	さつまいもパン・五目ラーメン・豆腐の寄せ揚げ	569	781	(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・もやし・中華そば・ねぎ・豚骨スープ・ごま油)(豆腐・まぐろ水煮・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぷん)									
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		581	16.9	31.9	353	88	2.5	226	0.47	0.58	25	5.7	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		756	16.2	29.3	395	109	3.3	266	0.63	0.71	32	7.4	3.1
	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。