

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										
2	月	ごはん・わかめうどん・一口鶏から甘酢かけ・あかしそふりかけ	626	782	(たまねぎ・干しいたけ・うすあげ・かまぼこ・うどん・わかめ・ねぎ・だし昆布・削り節)(鶏肉・でんぷん)										
3	火	パーカーパン・米粉のクリームスープ・さけフライ・スライスチーズ(小)・キャベツのカレーソテー(中)	678	880	(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)(さけ・卵・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)(【中】にんじん・たまねぎ・キャベツ・カレー粉)										
4	水	ごはん・豚肉としろなの煮物・大豆の磯煮・味付けのり	560	705	(豚肉・豆腐・しろな・はるさめ・もやし・にら・だし昆布・削り節・ごま油)(きょうあげ・ひじき・大豆・削り節)										
5	木	きなこ揚げパン・コンソメスープ・焼きビーフン	613	797	(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)										
6	金	にんじんしりしりごはん・ピリピリすいとん・さばのごま煮	591	731	(にんじん・細切り昆布)(小麦粉・白玉粉・鶏肉・にんじん・だいこん・わかめ・干しいたけ・えのき・ねぎ・だし昆布・削り節・トウバンジャン)(さば・土しょうが・ごま)										
9	月	木の葉丼・小松菜とあげの煮浸し	550	707	(にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節)(きょうあげ・こまつな・削り節)										
10	火	黒糖パン・きのこスパゲティ・ツナとひじきのサラダ・ヨーグルト(中)	624	896	(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・麻婆豆腐・わかさぎの甘酢づけ	581	729	(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)(わかさぎ・でんぷん)										
12	木	パーカーパン・ワンタンスープ・ミートビーンズ・果物・スライスチーズ(中)	566	799	(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)(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)										
13	金	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・しろなの煮浸し・あさりとちりめんじゃこの佃煮	573	731	(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)(きょうあげ・しろな・削り節)(あさり・土しょうが・破片かつお・ちりめんじゃこ)										
16	月	ごはん・関東煮・ゆで干し大根のごま炒め・あかしそふりかけ	579	744	(鶏肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・コロあげ・ごぼう天・ちくわ・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	火	黒糖パン・豆乳のポタージュ・コーンと小松菜のソテー	558	744	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・パセリ・バター・小麦粉・豆乳・豚骨スープ)(ホールコーン・こまつな・バター)										
18	水	ごはん・和風コンコンキーマカレー・野菜のドレッシングかけ	598	739	(豚ひき肉・土しょうが・たまねぎ・にんじん・れんこん・きょうあげ・カレー粉・ケチャップ・ソース・削り節)(カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・ごま油)										
19	木	コッペパン・和風のフォー・なんきんの天ぷら・ココアビーンズ	658	846	(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)(かぼちゃ・卵・小麦粉)										
20	金	ツナひじきごはん・厚揚げのみそ汁・さわらの煮付け	568	704	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(さわら・柚子酢)										
23	月	チャーハン・わかめスープ・揚げぎょうざ	572	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)(ぎょうざ)										
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
小学生	平均栄養摂取量	593	16.9	32.8	360	88	2.4	249	0.44	0.59	24	4.9			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	767	16.2	30.3	407	110	3.3	295	0.59	0.70	30	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				

★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。