

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
9	木	チーズパン・ミートスパゲティ・ コーンと小松菜のソテー	612	823	(牛ひき肉・豚ひき肉・にんにく・たまねぎ・にんじん・スパゲティ・パセリ・ソース・ケチャップ・トマトの水煮)(ホールコーン・こまつな・バター)
10	金	昆布のたきこみごはん・雑煮・ きんとん・たづくり	594	720	(細切り昆布・金時人参・干しいたけ・うすあげ)(だいこん・金時人参・さといも・白玉もち・ほうれんそう・みそ・だし昆布・削り節)(さつまいも・くり)(炒りじゃこ・ごま)
14	火	黒糖パン・あさりのポタージュ・ ツナとひじきのサラダ	611	808	(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・牛乳・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)
15	水	菜めし・むら雲汁・さばのみそ煮	580	709	(こまつな・ちりめんじゃこ)(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節)(さば・土しょうが・みそ)
16	木	きなこ揚げパン・白菜とベーコンのスー プ・焼きビーフン	595	784	(きなこ)(ベーコン・にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ・豚骨スープ)(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)
17	金	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)
20	月	ごはん・麻婆豆腐・ にらともやしのキムチ炒め	562	724	(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) (にら・もやし・はるさめ・ひら天・はくさいキムチ・ごま油・ごま)
21	火	コッペパン・さつまいもと白ねぎのシ チュー・野菜のドレッシングかけ・いちご ジャム	599	780	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・はくさい・さつまいも・しめじ・白ねぎ・バター・小麦粉・牛乳・生クリーム) (カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・ごま油)
22	水	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ 白菜の炒め煮・あかしそふりかけ	522	664	(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)(はくさい・ちりめんじゃこ)
23	木	黒糖パン・ワンタンスープ・ まぐろのバーベキューソース・果物	584	779	(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)(まぐろ・土しょうが・でんぷん)
24	金	ごはん・豚肉としろなの煮物・ ほきの甘酢かけ・味付けのり	578	727	(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)(ほき・でんぷん)
27	月	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)
28	火	パーカーパン・ポトフ・さめフライ	605	810	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・キャベツ・豚骨スープ・パセリ)(さめ・卵・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)
29	水	ごはん・えのきのみそ汁・ 牛肉のはりはり煮・黒豆	590	763	(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)(牛肉・つきこんにゃく・みずな)(黒豆)
30	木	コッペパン・元気100倍カレーラー メン・豆腐の寄せ揚げ・ココアビーンズ	640	829	(豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・ホールコーン・ねぎ・中華そば・鶏がらスープ・カレー粉・でんぷん) (豆腐・まぐろ水煮・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぷん)
31	金	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回当たり平均栄養量											
		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	595	16.5	31.9	363	85	2.5	240	0.48	0.58	25	4.8	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	767	16.1	29.7	406	106	3.2	282	0.65	0.69	30	6.2	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		

★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

★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。