

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											
3	月	ごはん・むら雲汁・いわしのかばやき・大豆の黒砂糖がけ・味付けのり	568	733	(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節)(いわし・でんぷん)(いり大豆・きなこ・ごま)											
4	火	うずまきパン・マカロニシチュー・ほうれん草としめじのソテー・果物	584	790	(鶏肉・たまねぎ・マッシュルーム・ホールコーン・バター・小麦粉・牛乳・マカロニ・パセリ・鶏がらスープ・チーズ・生クリーム) (ベーコン・しめじ・ほうれんそう・バター)											
5	水	ごはん・すきやき・チンゲン菜ともやしのごま炒め	586	739	(牛肉・糸こんにゃく・たまねぎ・はくさい・焼き豆腐・焼ふ・白ねぎ・ねぎ)(チンゲンサイ・もやし・ねりごま・ごま)											
6	木	コッペパン・和風のフォー・ゆで干し大根と春菊のかき揚げ・いちごジャム	614	803	(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・しゅんぎく・ゆで干し大根・ちりめんじゃこ・ちくわ・卵・小麦粉・米粉)											
7	金	冬野菜たっぷり混ぜご飯・厚揚げのみそ汁・わかさぎの甘酢づけ(小)・れんこんの天ぷら(中)	561	724	(鶏ひき肉・ごぼう・にんじん・こまつな・ごま油・ごま)(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節) (【小】わかさぎ・でんぷん)(【中】れんこん・卵・小麦粉)											
10	月	カレーライス・キャベツのさっと煮	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)											
12	水	チキンライス・レタススープ・さけの甘酢かけ	570	710	(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)(さけ・でんぷん)											
13	木	パーカーパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・ホットポテトサラダ・みかんゼリー・スライスチーズ(中)	577	810	(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)(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) (粉寒天・ゼラチン・みかんジュース)											
14	金	ごはん・大根と豚肉の煮物・しろなの煮浸し・ひじきふりかけ	523	667	(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)(きょうあげ・しろな・削り節)(ひじき・ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま)											
17	月	ごはん・高野豆腐の煮物・ゆで干し大根のごま炒め	572	742	(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)											
18	火	コッペパン・しょうゆラーメン・豆腐の寄せ揚げ・ココアビーンズ	629	814	(豚肉・にんじん・たまねぎ・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)											
19	水	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)											
20	木	パーカーパン・レンズ豆のジンジャースープ・さめフライ・キャベツのソテー(中)	627	860	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・土しょうが・レンズ豆・豚骨スープ)(さめ・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)											
21	金	ごはん・豚肉と白菜の煮物・さわらの煮付け	558	705	(豚肉・豆腐・はくさい・はるさめ・もやし・にら・だし昆布・削り節・ごま油)(さわら・柚子酢)											
25	火	アップルパン・青菜とじゃこのスパゲティ・ポテトソテー	644	871	(ベーコン・たまねぎ・エリンギ・こまつな・ちりめんじゃこ・スパゲティ・にんにく・オリーブ油)(じゃがいも・ホールコーン・バター)											
26	水	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・若ごぼうの炒め煮・味付けのり	547	698	(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)(若ごぼう・つきこんにゃく・きょうあげ・削り節)											
27	木	黒糖パン・コンソメスープ・かつおのバーベキューソース	588	785	(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)(かつお・土しょうが・でんぷん)											
28	金	ごはん・豆腐のチゲ・あかしそふりかけ・れんこんの天ぷら(小)・わかさぎの甘酢づけ(中)	536	659	(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)(【小】れんこん・卵・小麦粉)(【中】わかさぎ・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	塩 分 g
A ugRAE	B1 mg	B2 mg							C mg							
小学生	平均栄養摂取量		588	17.1	31.4	361	89	2.4	221	0.44	0.58	25			5.3	2.3
	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		762	16.4	29.1	407	110	3.2	258	0.58	0.69	32	6.9	3.0		
	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。

