

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	ちらしずし・むら雲汁・さわらの煮付け	578	708	(ちりめんじゃこ・ごま・にんじん・干しいたけ・高野豆腐・さやいんげん・削り節・きざみのり) (にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節)(さわら・柚子酢)										
4	火	パーカーパン・ワンタンスープ・ホットポ テトサラダ・ピーチ寒天ゼリー	563	749	(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)(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)(【缶詰】白桃・粉寒天・ゼラチン)										
5	水	ごはん(小)・赤飯(中)・豆腐とわかめの みそ汁・鶏肉のからあげ甘酢かけ・あかし そふりかけ(小)	610	728	(【中】もち米・小豆・ごま)(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(鶏肉・でんぷん)										
6	木	パーカーパン・栄養満点！ごろりんみ るくスープ・トンカツ・ヨーグルト(小)・ キャベツのソテー(中)	679	847	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・こまつな・牛乳・バター・鶏がらスープ・みそ) (豚肉・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)										
7	金	麩入り玉子丼・五目きんぴら	579	728	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節)(牛肉・ごぼう・れんこん・にんじん・つきこんにゃく)										
10	月	ごはん・肉じゃが・小松菜とあげの煮浸 し・味付けのり	584	753	(牛肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・つきこんにゃく・削り節)(きょうあげ・こまつな・削り節)										
11	火	コッペパン・五目ラーメン・みたらしがん も・ココアビーンズ	585	778	(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)(鶏ひき肉・れんこん・豆腐・にんじん・ひ じき・土しょうが・でんぷん)										
12	水	ごはん・高野豆腐の煮物・チンゲン菜と もやしの炒め物・あかしそふりかけ (小)・ひじきふりかけ(中)	543	727	(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・もやし・チンゲンサイ・ごま油) (【中】ひじき・ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま)										
13	木	揚げパン・コンソメスープ・焼きビーフン	593	774	(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)										
14	金	赤飯・ぼっかけ汁・ほきの甘酢かけ	564		(もち米・小豆・ごま)(鶏肉・にんじん・だいこん・はくさい・うすあげ・豆腐・ちくわ・ねぎ・削り節)(ほき・でんぷん)										
17	月	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)										
18	火	黒糖パン・きのこスパゲティ・コーンと小 松菜のソテー・ヨーグルト		849	(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)(ホールコーン・こまつな・バター)										
19	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)										
21	金	ツナひじきごはん・チンゲン菜とたまご のスープ・ゆで干し大根の炒め煮	538	685	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・豆腐・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・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)										
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
A ugRAE	B1 mg	B2 mg							C mg						
小学生	平均栄養摂取量	589	17	32.5	358	89	2.3	228	0.40	0.56	22	5.1			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	759	16.2	30.5	415	111	3.2	268	0.59	0.71	29	7.1	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。

