

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	水	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・小松菜とあげの煮浸し・あかしそふりかけ	544	700	(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・こまつな・削り節)										
10	木	コッペパン・ワンタンスープ・ミートビーンズ・みかんゼリー	563	744	(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)(粉寒天・ゼラチン・みかんジュース)										
11	金	ごはん・むら雲汁・さわらの煮付け・若竹煮	558	715	(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)(きょうあげ・たけのこ・わかめ・削り節)										
14	月	ごはん・高野豆腐の煮物・ゆで干し大根のごま炒め	572	741	(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)										
15	火	黒糖パン・マカロニシチュー・ジャーマンポテト	638	873	(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)(じゃがいも・ベーコン・アスパラガス)										
16	水	ごはん・ぼっかけ汁・キャベツと豚肉の甘みそ炒め・つくだにふりかけ	548	692	(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)(豚肉・土しょうが・ピーマン・キャベツ・みそ)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)										
17	木	きなこ揚げパン・チンゲン菜ときのこのスープ・焼きビーフン	593	777	(きなこ)(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)(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)										
18	金	ごはん・厚揚げのみそ汁・かつおのうまだれ・あかしそふりかけ	556	701	(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(かつお・でんぷん・にんにく・土しょうが)										
21	月	ごはん・えのきのみそ汁・三色手巻(卵)・三色手巻(鶏と小松菜)・手巻のり	590	740	(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)(鶏ひき肉・こまつな・ごま)										
22	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)										
23	水	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・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)										
24	木	パーカーパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・チキンカツ	565	758	(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)(鶏肉・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)										
25	金	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)										
28	月	親子丼・ゆで干し大根の煮物	578	723	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節)(うすあげ・ゆで干し大根・にんじん・削り節)										
30	水	チャーハン・レタススープ・揚げぎょうざ	545	699	(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・わかめ・レタス・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
A ugRAE	B1 mg	B2 mg							C mg						
小学生	平均栄養摂取量	581	17.2	31.4	344	88	2.4	229	0.43	0.57	24	5			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	748	16.6	29	382	109	3.2	269	0.56	0.68	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。