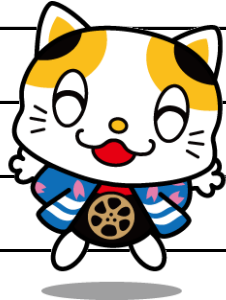


日	曜	献立名	小学生1人当 エネルギー量 kcal	中学生1人当 エネルギー量 kcal	主な食品名										
1	木	コッペパン・チンゲン菜とたまごのスープ・ほきの甘酢かけ・あんだんご	579	786	(にんじん・豆腐・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節) (ほき・でんぷん) (小豆・団子)										
2	金	ごはん・豚肉とキャベツの炒め煮・さわらの煮付け	558	706	(豚肉・ごぼう・糸こんにゃく・キャベツ・ねぎ・にら・削り節) (さわら・柚子酢)										
7	水	ごはん・高野豆腐の煮物・小松菜とじゃこの炒め物	564	730	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・かまぼこ・高野豆腐・削り節) (こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)										
8	木	コッペパン・みそラーメン・じゃがいもとちりめんじゃこのかき揚げ・ココアビーンズ	686	865	(豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・中華そば・ねぎ・みそ・豚骨スープ・ごま油) (ちりめんじゃこ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・卵・小麦粉・米粉)										
9	金	えんどうごはん・かき玉汁・さばのごま煮	554	692	(うすいえんどう・だし昆布) (にんじん・たまねぎ・干しいたけ・えのき・卵・でんぷん・ねぎ・だし昆布・削り節) (さば・土しょうが・ごま)										
12	月	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ゆで干し大根の煮物・つくだにふりかけ	580	735	(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) (うすあげ・ゆで干し大根・にんじん・削り節) (細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)										
13	火	きびざとう揚げパン・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	水	ごはん・あげカレーうどん・大豆と豚肉の甘辛煮・味付けのり	580	736	(にんじん・たまねぎ・カレー粉・きょうあげ・うどん・ねぎ・でんぷん・だし昆布・削り節) (豚肉・土しょうが・大豆・ねぎ)										
15	木	オリーブパン・ポークビーンズ・ツナとひじきのサラダ	638	836	(豚肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース) (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)										
16	金	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)										
19	月	ごはん・豚じゃが・小松菜とあげの煮浸し・あかしそふりかけ	568	735	(豚肉・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)										
20	火	黒糖パン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・じゃがいもとピーマンの炒め物	561	747	(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) (じゃがいも・豚肉・ピーマン・土しょうが・ねぎ)										
21	水	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)										
22	木	コッペパン・チンゲン菜のスープ・あじのフライ・キャベツのソテー(中)	534	726	(豚肉・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・くずきり・チンゲンサイ・だし昆布・削り節) (あじ・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース) (【中】にんじん・たまねぎ・キャベツ)										
23	金	カレーライス・ブロッコリーの炒め物	666	807	(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)										
26	月	ツナひじきごはん・豆腐とわかめのみそ汁・ゆで干し大根の炒め煮	562	709	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節) (たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・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)										
27	火	黒糖食パン・ワンタンスープ・かつおのバーベキューソース	559	751	(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) (かつお・土しょうが・でんぷん)										
28	水	麩入り玉子丼・大豆の磯煮	586	736	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節) (きょうあげ・ひじき・大豆・削り節)										
29	木	コッペパン・いんげん豆のポタージュ・アスパラガスとキャベツの炒め物	549	729	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・しめじ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ・白いんげん豆ペースト・パセリ) (キャベツ・まぐろ油漬け・アスパラガス)										
30	金	ごはん・大根と豚肉の煮物・わかさぎの甘酢づけ・あかしそふりかけ	530	665	(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) (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。 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	579	17.3	31.9	351	88	2.4	210	0.47	0.58	23	5.9			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	745	16.6	29.1	390	109	3.1	248	0.63	0.69	29	7.5	3.1		
	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。