

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	火	コッペパン・チンゲン菜のスープ・モロヘイヤのカレーかき揚げ・ココアビーンズ	609	782	(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)(レンズ豆・にんじん・たまねぎ・モロヘイヤ・ベーコン・カレー粉・卵・小麦粉・米粉)										
2	水	ごはん・わかめうどん・大豆と豚肉の甘辛煮・味付けのり	576	722	(たまねぎ・干しいたけ・うすあげ・かまぼこ・うどん・わかめ・ねぎ・だし昆布・削り節)(豚肉・土しょうが・大豆・ねぎ)										
3	木	黒糖パン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・かつおのバーベキューソース	595	792	(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)(かつお・土しょうが・でんぷん)										
4	金	ごはん・高野豆腐の煮物・ゆで干し大根のごま炒め・ひじきふりかけ	592	770	(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)(ひじき・ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま)										
7	月	昆布のたきこみごはん・七夕すまし汁・さわらの煮付け・フルーツミックス	570	681	(細切り昆布・にんじん・干しいたけ・うすあげ)(たまねぎ・にんじん・ゆば・かまぼこ・そうめん・ねぎ・だし昆布・削り節)(さわら・柚子酢)(【缶詰】りんご・みかん・パインアップル)										
8	火	コッペパン・豆乳のポタージュ・コーンと小松菜のソテー・いちごジャム	570	739	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・パセリ・バター・小麦粉・豆乳・豚骨スープ)(ホールコーン・こまつな・バター)										
9	水	ターメリックライス・レタススープ・ガパオライス・ヨーグルト(小)・わかさぎのマリネ(中)	567	687	(ターメリック・オリーブ油)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(豚ひき肉・にんにく・土しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマン・バジル・カレー粉・オイスターソース)(【中】わかさぎ・でんぷん・たまねぎ・にんじん)										
10	木	黒糖パン・ワンタンスープ・ホットポテトサラダ・えだ豆	544	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)(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)(えだまめ)										
11	金	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)										
14	月	玄米入りごはん・かぼちゃとトマトの夏カレー・きゅうりとキャベツのドレッシングかけ	610	784	(玄米)(ベーコン・にんじん・たまねぎ・なす・土しょうが・にんにく・トマト・かぼちゃ・ケチャップ・ソース・小麦粉・カレー粉)(きゅうり・キャベツ・ごま油)										
15	火	パーカーパン・チンゲン菜ときのこのスープ・チキンカツ	538	731	(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)(鶏肉・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)										
16	水	ツナひじきごはん・冬瓜と京揚げのみそ汁・いわしのごまがらめ		764	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・きょうあげ・えのき・とうがん・白玉麩・ねぎ・みそ・削り節)(いわし・でんぷん・ごま)										
17	木	コッペパン・コンソメスープ・ミートビーンズ・ヨーグルト		795	(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)(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)										
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	16.9	30.8	344	86	2.4	230	0.45	0.60	23	5.0			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	751	16.7	29.2	395	109	3.2	266	0.60	0.73	28	6.5	3.4		
	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。