

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									
8/27	水	木の葉丼・ゆで干し大根の炒め煮		710	(にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・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)									
28	木	パーカーパン・中華スープ・ ホットポテトサラダ・スライスチーズ		729	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・はくさい・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)									
29	金	ごはん・きゅうりのピリ辛スープ・ 夏野菜のチャプチェ	533	677	(鶏肉・にんじん・干しいたけ・はるさめ・卵・でんぷん・きゅうり・トウバンジャン・ごま油・鶏がらスープ) (牛肉・にんにく・ねぎ・たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・ズッキーニ・ごま油)									
9/1	月	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	543	699	(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)									
2	火	コッペパン・キャベツとフランクフルトのスー プ煮・ミートビーンズ	550	731	(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)(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)									
3	水	ごはん・わかめスープ・ ビビンバ(肉)・ビビンバ(野菜)	540	692	(たまねぎ・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(牛ひき肉・土しょうが・干しいたけ・トウバンジャン・ごま油)(にんじん・もやし・こまつな・ごま油・ごま)									
4	木	黒糖食パン・ワンタンスープ・ じゃがいもとピーマンの炒め物	525	706	(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)(じゃがいも・豚肉・ピーマン・土しょうが・ねぎ)									
5	金	カレーライス・ きゅうりとキャベツのドレッシングかけ	658	798	(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)(きゅうり・キャベツ・ごま油)									
8	月	ごはん・えのきのみそ汁・青椒肉絲・ つくだにふりかけ	581	737	((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)(牛肉・たまねぎ・ピーマン・たけのこ・トウバンジャン) (細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)									
9	火	黒糖パン・チンゲン菜のスープ・ 一口鶏から甘酢かけ・ふかし芋	631	842	(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)(鶏肉・でんぷん)(さつまいも)									
10	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)									
11	木	コッペパン・スパゲティナポリターナ・ ツナとひじきのサラダ	603	793	(ベーコン・たまねぎ・トマト・なす・にんにく・オリーブ油・トマトの水煮・スパゲティ・ケチャップ・トマトピューレ・ソース・バター) (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)									
12	金	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ゆで干し大 根の煮物・あかしそふりかけ	535	679	(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)									
16	火	きなこ揚げパン・コンソメスープ・ 焼きビーフン	613	797	(きなこ)(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)									
17	水	ツナひじきごはん・ゆばと冬瓜のみそ汁・ わかさぎの甘酢づけ	551	678	((にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・たまねぎ・とうがん・ゆば・えのき・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(わかさぎ・でんぷん)									
18	木	うずまきパン・マカロニシチュー・ キャベツのさつと煮	582	793	(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)(にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)									
19	金	ごはん・あげカレーうどん・ 米粉のちくわ磯辺揚げ・味付けのり	594	746	((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)(ちくわ・米粉・でんぷん・あおのり)									
22	月	ごはん・にゅうめん汁・さわらの煮付け・ ピーマンとじゃこの炒り煮	564	715	((にんじん・たまねぎ・うすあげ・えのき・なす・そうめん・ねぎ・みそ・削り節)(さわら・柚子酢)(ピーマン・ちりめんじゃこ・ごま)									
24	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)									
25	木	コッペパン・ポークビーンズ・コーンと小松 菜のソテー・ココアビーンズ	622	790	(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)(ホールコーン・こまつな・バター)									
26	金	ごはん・大根と豚肉の煮物・ いわしのごまがらめ	573	731	(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)(いわし・でんぷん・ごま)									
29	月	ごはん・わかめトックスープ・にらともやしの キムチ炒め・あさりとちりめんじゃこの佃煮	540	721	(鶏肉・たまねぎ・トック・卵・でんぷん・わかめ・だし昆布・削り節)(にら・もやし・はるさめ・ひら天・はくさいキムチ・ごま油・ごま) (あさり・土しょうが・破片かつお・ちりめんじゃこ)									
30	火	コッペパン・かぼちゃのポタージュ・ ホットビーンズサラダ	575	763	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ・生クリーム)(ひよこまめ・キャベツ・ホールコーン・まぐろ油漬け・マヨネーズ)									
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					
A ugRAE	B1 mg	B2 mg							C mg					
小学生	平均栄養摂取量	575	16.3	31.6	342	83	2.2	212	0.42	0.56	24	5.1	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	739	15.8	29.1	379	101	2.9	253	0.56	0.68	29	6.6	3.2	米飯予定日 毎週:月曜日・水曜日・金曜日
	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。

