

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	水	ごはん・豆腐のチゲ・五目チャプチェ	542	701	(豚肉・はくさい・豆腐・はくさいキムチ・白ねぎ・にら・豚骨スープ)(牛肉・土しょうが・にんじん・はるさめ・きぬさや・ごま油・ごま)									
2	木	さつまいもパン・しょうゆラーメン・豆腐の寄せ揚げ	601	806	(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)									
3	金	麴入り玉子丼・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)									
6	月	ごはん・月見団子汁・さわらの煮付け・あかしそふりかけ	539	689	(にんじん・はくさい・干しいたけ・鶏肉・白玉もち・えのき・ねぎ・だし昆布・削り節)(さわら・柚子酢)									
7	火	黒糖パン・レンズ豆のトマトスープ・かつおのバーベキューソース・果物	624	834	(フランクフルト・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・レンズ豆・トマトの水煮・パセリ・豚骨スープ)(かつお・土しょうが・でんぷん)									
8	水	くりごはん・おでん・小松菜とあげの煮浸し	575	747	(くり)(鶏肉・にんじん・じゃがいも・コロあげ・だいこん・ちくわ・削り節)(きょうあげ・こまつな・削り節)									
9	木	コッペパン・チンゲン菜ときのこのスープ・ひじきと大豆のドライカレー	513	694	(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)(豚ひき肉・にんにく・土しょうが・たまねぎ・にんじん・ひじき・大豆・カレー粉・ソース・ケチャップ・トマトの水煮)									
10	金	チキンライス・レタススープ・わかさぎの甘酢づけ	535	659	(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)(わかさぎ・でんぷん)									
14	火	コッペパン・マカロニシチュー・野菜のドレッシングかけ	564	770	(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)(カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・ごま油)									
15	水	ごはん・高野豆腐の煮物・ゆで干し大根のごま炒め・あかしそふりかけ	574	743	(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)									
16	木	コッペパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・さけのマリネ・ココアビーンズ	609	787	(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)(さけ・でんぷん・たまねぎ・にんじん)									
17	金	しめじごはん・小芋のおつゆ・一口さんまのかば焼き	600	770	(だし昆布・しめじ・にんじん・うすあげ)(にんじん・だいこん・さといも・はくさい・豆腐・ちくわ・ねぎ・だし昆布・削り節)(さんま・でんぷん)									
20	月	ごはん・麻婆豆腐・チンゲン菜ともやしの炒め物	528	671	(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)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)									
21	火	きびざとう揚げパン・コンソメスープ・コーンと小松菜のソテー	539	707	(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)(ホールコーン・こまつな・バター)									
22	水	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ゆで干し大根の煮物	533	677	(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)									
23	木	食パン・白菜とベーコンのスープ・ホットポテトサラダ・スライスチーズ	552	738	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ・豚骨スープ)(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)									
24	金	ごはん・厚揚げのみそ汁・れんこんのきんぴら・つくだにふりかけ	526	663	(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(ごぼう・れんこん・にんじん・削り節・ごま油)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)									
27	月	カレーライス・キャベツのさっと煮	678	825	(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)(にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)									
28	火	レーズンパン・ワンタンスープ・大学いも	580	805	(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)(さつまいも・ごま)									
29	水	ごはん・えびと豆腐のスープ煮・にらともやしのキムチ炒め	520	711	(豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・しいたけ・土しょうが・むきえび・豆腐・ねぎ・オイスターソース・でんぷん・豚骨スープ・うずら卵(中))(にら・もやし・はるさめ・ひら天・はくさいキムチ・ごま油・ごま)									
30	木	黒糖パン・きのこスパゲティ・ツナとひじきのサラダ	624	825	(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)(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)									
31	金	チャーハン・わかめスープ・揚げぎょうざ	572	742	(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・卵・でんぷん・わかめ・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					
A ugRAE	B1 mg	B2 mg							C mg					
小学生	平均栄養摂取量		569	16.5	31.2	346	84	2.1	205	0.44	0.56	23		
	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		741	15.9	28.5	386	106	3	245	0.58	0.68	29	6.5	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。

