

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									
4	火	さつまいもパン・キャベツとフランクフルトの スープ煮・一口鶏から甘酢かけ・みたらし団子	663	898	(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・でんぷん)(団子・でんぷん)									
5	水	ツナひじきごはん・むら雲汁・ さわらの煮付け	563	709	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(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)									
6	木	コッペパン・クリームシチュー・ ほうれん草のソテー	581	774	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ホールコーン・鶏がらスープ・バター・小麦粉・牛乳・チーズ・生クリーム) (ベーコン・ホールコーン・ほうれんそう)									
7	金	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・ 白菜の炒め煮・あかしそふりかけ	605	788	(高野豆腐・でんぷん・豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・うずら卵・削り節)(はくさい・ちりめんじゃこ)									
10	月	さつまいもごはん・豆腐とわかめのみそ 汁・ずいきの煮物	546	675	(もち米・さつまいも・ごま)(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(鶏肉・ずいき・きょうあげ・ごま・削り節)									
11	火	黒糖パン・チンゲン菜のスープ・ いかのお好み揚げ	573	766	(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)(いか・ちくわ・キャベツ・にんじん・卵・小麦粉・米 粉・ソース・あおのり・破片かつお)									
12	水	ごはん・あげカレーうどん・ ゆで干し大根の炒め煮	526	676	(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・ゆで干し大根・もやし・にら・オイスターソース・ごま油)									
13	木	パーカーパン・ワンタンスープ・ ミートビーンズ・ヨーグルト	601	787	(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)									
14	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)									
17	月	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ゆで干 し大根のごま炒め・あかしそふりかけ	548	702	(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)(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)									
18	火	黒糖パン・ミートスパゲティ・ ほきの甘酢かけ・果物	695	918	(牛ひき肉・豚ひき肉・にんにく・たまねぎ・にんじん・スパゲティ・パセリ・ソース・ケチャップ・トマトの水煮)(ほき・でんぷん)									
19	水	木の葉丼・小松菜とあげの煮浸し	550	707	(にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節)(きょうあげ・こまつな・削り節)									
20	木	パーカーパン・ポトフ・チキンカツ	563	759	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・キャベツ・豚骨スープ・パセリ)(鶏肉・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)									
21	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)									
25	火	きなこ揚げパン・チンゲン菜とたまごの スープ・焼きビーフン	606	795	(きなこ)(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) (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)									
26	水	ごはん・大根と豚肉の煮物・にらともや しの炒め物・つくだにふりかけ	524	664	(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)(にんじん・もやし・にら・オイスターソース・ごま油) (細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)									
27	木	コッペパン・元気100倍カレーラーメン・ 豆腐の寄せ揚げ・ココアビーンズ	628	814	(豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・ホールコーン・ねぎ・中華そば・鶏がらスープ・カレー粉・でんぷん) (豆腐・まぐろ水煮・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぷん)									
28	金	れんこんもりもり混ぜごはん・ えのきのみそ汁・わかさぎの甘酢づけ	568	704	(豚肉・にんじん・れんこん)(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)(わかさぎ・でんぷん)									
区 分			1 人 1 回 当 り 平 均 栄 養 量										<div>★食材について</div> <div>・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、 検査されています。</div> <div>・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。</div> <div>米飯予定日 毎週:月曜日・水曜日・金曜日</div>	
			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	587	16.8	31.6	358	88	2.3	226	0.46	0.58	23	4.8		
	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	759	16.3	29.2	399	110	3.1	271	0.62	0.71	28	6.3	3.3	
	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。

