

| 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 | 月 | 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 | 火 | 黒糖パン・ワントンスープ・かつおのバーベキューソース・果物 | 596 | 793 | (鶏肉・にんじん・はくさい・ワントンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ)(かつお・土しょうが・でんぷん) | | | | | | | | | |
| 3 | 水 | 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) | | | | | | | | | |
| 4 | 木 | うずまきパン・いんげん豆のポタージュ・フレンチポテト | 579 | 763 | (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)(じゃがいも) | | | | | | | | | |
| 5 | 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) | | | | | | | | | |
| 8 | 月 | にんじんしりしりごはん・ピリピリすいとん・さばのごま煮 | 591 | 731 | (にんじん・細切り昆布)(小麦粉・白玉粉・鶏肉・にんじん・だいこん・わかめ・干しいたけ・えのき・ねぎ・だし昆布・削り節・トウバンジャン)(さば・土しょうが・ごま) | | | | | | | | | |
| 9 | 火 | パーカーパン・コンソメスープ・さけフライ・スライスチーズ | 632 | 833 | (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)(さけ・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース) | | | | | | | | | |
| 10 | 水 | ごはん・和風コンコンキーマカレー・ブロッコリーの炒め物 | 604 | 744 | (豚ひき肉・土しょうが・たまねぎ・にんじん・れんこん・きょうあげ・カレー粉・ケチャップ・ソース・削り節)(キャベツ・まぐろ油漬け・ブロッコリー) | | | | | | | | | |
| 11 | 木 | 黒糖パン・ポークビーンズ・ツナとひじきのサラダ | 621 | 814 | (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) | | | | | | | | | |
| 12 | 金 | ごはん・あんかけうどん・わかさぎの甘酢づけ・あかしそふりかけ | 532 | 672 | (にんじん・だいこん・えのき・きょうあげ・うどん・ねぎ・でんぷん・だし昆布・削り節)(わかさぎ・でんぷん) | | | | | | | | | |
| 15 | 月 | ごはん・じゃがいものそぼろ煮・小松菜とあげの煮浸し | 542 | 698 | (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)(きょうあげ・こまつな・削り節) | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | パーカーパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・ミートビーンズ | 557 | 743 | (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) | | | | | | | | | |
| 17 | 水 | ツナひじきごはん・厚揚げのみそ汁・さわらの煮付け | 568 | 704 | (にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(さわら・柚子酢) | | | | | | | | | |
| 18 | 木 | 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) | | | | | | | | | |
| 19 | 金 | 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) | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | 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) | | | | | | | | | |
| 23 | 火 | コッペパン・和風のフォー・なんきんの天ぷら・ココアビーンズ | 647 | 836 | (鶏肉・にんじん・はくさい・うすあげ・フォー・ねぎ・だし昆布・削り節)(かぼちゃ・卵・小麦粉) | | | | | | | | | |
| 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 | | 588 | 17 | 32.4 | 341 | 87 | 2.2 | 221 | 0.47 | 0.58 | 23 | 5.4 | 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 | | 754 | 16.4 | 29.7 | 377 | 108 | 3.0 | 259 | 0.63 | 0.69 | 28 | 6.9 | 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。