

## 学校給食12月分予定献立表

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・五目チャプチエ	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・ワンタンスープ・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・ワンタンの皮・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	麺入り玉子丼・大豆の磯煮	586	736	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節)(きようあげ・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	パークーパン・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・プ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・きようあげ・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・プロッコリー)							
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・きようあげ・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)(きようあげ・こまつな・削り節)							
16	火	パークーパン・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・キャベツのさつと煮	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・和風のフロー・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・フロー・ねぎ・だし昆布・削り節)(かぼちゃ・卵・小麦粉)							

区分		1人1回当たり平均栄養量											
		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	塩分 g	
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		

★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

★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。