

学校給食1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								
9	金	昆布のたきごはん・雑煮・ きんとん・たづくり	588	713	(細切り昆布・金時人参・干ししいたけ・うすあげ) (だいこん・金時人参・さといも・白玉もち・ほうれんそう・みそ・だし昆布・削り節) (さつまいも・くり) (炒りじゃこ・ごま)								
13	火	パーカーパン・白菜とベーコンの スープ・ホットポテトサラダ	512	703	(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・じやがいも)								
14	水	ごはん・わかめうどん・ かつおのうまだれ	564	713	(たまねぎ・干ししいたけ・うすあげ・かまぼこ・うどん・わかめ・ねぎ・だし昆布・削り節) (かつお・でんぶん・ににく・しょうが)								
15	木	コッペパン・ワンタンスープ・ ひじきと大豆のドライカレー	513	694	(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) (豚ひき肉・ににく・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)								
16	金	菜めし・むら雲汁・さばのみそ煮	580	709	(こまつな・ちりめんじゃこ) (にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぶん・だし昆布・削り節) (さば・土しょうが・みそ)								
19	月	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・じやがいも・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)								
20	火	パーカーパン・チングン菜とたまごのスープ・ さめフライ・キャベツのカレーソテー(中)	580	812	(にんじん・豆腐・えのき・卵・チングンサイ・でんぶん・だし昆布・削り節) (さめ・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース) (【中】にんじん・たまねぎ・キャベツ・カレー粉)								
21	水	ごはん・厚揚げのみそ汁・ 牛肉のはりはり煮・黒豆	578	740	(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節) (牛肉・つきこんにゃく・みずな) (黒豆)								
22	木	コッペパン・さつまいもと白ねぎのシ チュ・ツナとひじきのサラダ	597	783	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・はくさい・さつまいも・しめじ・白ねぎ・バター・小麦粉・牛乳・生クリーム) (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)								
23	金	ごはん・大根と豚肉の煮物・ しろなの煮浸し・つくだにふりかけ	550	696	(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) (きようあげ・しろな・削り節) (細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)								
26	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・じやがいも・りんご・ににく・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)								
27	火	チーズパン・ホットフ・ まぐろのノルウェー風	594	796	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じやがいも・おおかぶ・キャベツ・豚骨スープ・パセリ) (まぐろ・土しょうが・でんぶん・ソース・ケチャップ)								
28	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) (きようあげ・ひじき・大豆・削り節)								
29	木	黒糖パン・きのこスパゲティ・ コーンと小松菜のソテー	585	778	(ベーコン・たまねぎ・エリンギ・しめじ・えのき・スパゲティ・ににく・バター) (ホールコーン・こまつな・バター)								
30	金	ごはん・レタススープ・ シャキッ!とスタミナ丼ぶり・ヨーグルト	617	764	(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節) (豚ひき肉・れんこん・にんじん・しいたけ・にら・土しょうが・オイスターソース・ごま油)								
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	582	17.5	31.2	367	89	2.5	236	0.47	0.58	23	4.9	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	750	16.7	28.9	411	109	3.2	283	0.62	0.7	30	6.6	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。

