

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	昆布のたきこみごはん・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・じゃがいも)										
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・でんぷん・にんにく・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)										
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・でんぷん・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)										
20	火	パーカーパン・チンゲ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・チンゲンサイ・でんぷん・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ー・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)(きょうあげ・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)										
27	火	チーズパン・ポトフ・まぐろのノルウェー風	594	796	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・キャベツ・豚骨スープ・パセリ)(まぐろ・土しょうが・でんぷん・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)(きょうあげ・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・にんにく・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 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						食物繊維 g
A ugRAE	B1 mg	B2 mg							C mg						
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				

★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。