

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										
2	月	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・チンゲン菜ともやしの炒め物・あかしそふりかけ	600	782	(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)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)										
3	火	コッペパン・コンソメスープ・いわしのカレーフライ・大豆の黒砂糖がけ	613	805	(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)(いわし・小麦粉・カレー粉・パン粉・ケチャップ・ソース)(いり大豆・きなこ・ごま)										
4	水	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)										
5	木	コッペパン・マカロニシチュー・ほうれん草としめじのソテー	557	763	(鶏肉・たまねぎ・マッシュルーム・ホールコーン・バター・小麦粉・牛乳・マカロニ・パセリ・鶏がらスープ・チーズ・生クリーム) (ベーコン・しめじ・ほうれんそう・バター)										
6	金	ツナひじきごはん・心も体もhot！にしょうが豚汁！・ほきの甘酢かけ(小)・れんこんの天ぷら(中)	621	771	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(豚肉・にんじん・だいこん・たまねぎ・さつまいも・ねぎ・土しょうが・みそ・削り節) (【小】ほき・でんぷん)(【中】れんこん・卵・小麦粉)										
9	月	チャーハン・わかめスープ・揚げぎょうざ	572	742	(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・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(ぎょうざ)										
10	火	コッペパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・ホットポテトサラダ	530	711	(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)(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)										
12	木	きなこ揚げパン・レンズ豆のジンジャースープ・焼きビーフン	638	828	(きなこ)(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・土しょうが・レンズ豆・豚骨スープ)(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)										
13	金	冬野菜たっぷり混ぜご飯・むら雲汁・わかさぎの甘酢づけ	556	692	(鶏ひき肉・ごぼう・にんじん・こまつな・ごま油・ごま)(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節) (わかさぎ・でんぷん)										
16	月	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)										
17	火	黒糖パン・五目ラーメン・豆腐の寄せ揚げ	557	766	(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・もやし・中華そば・ねぎ・豚骨スープ・ごま油)(豆腐・まぐろ水煮・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぷん)										
18	水	ごはん・えのきのみそ汁・三色手巻(卵)・三色手巻(まぐろと小松菜)・手巻のり	612	782	(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)(卵)(まぐろ油漬け・こまつな・ごま)										
19	木	コッペパン・ポークビーンズ・ツナとひじきのサラダ	593	769	(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)										
20	金	ごはん・豚肉としろなの煮物・さわらの煮付け	556	703	(豚肉・豆腐・しろな・はるさめ・もやし・にら・だし昆布・削り節・ごま油)(さわら・柚子酢)										
24	火	黒糖パン・タイピーエン・ゆで干し大根と春菊のかき揚げ	546	745	(豚肉・にんじん・キャベツ・干ししいたけ・もやし・かまぼこ・いか・むきえび・はるさめ・ねぎ・ごま油・豚骨スープ) (にんじん・しゅんぎく・ゆで干し大根・ちりめんじゃこ・ちくわ・卵・小麦粉・米粉)										
25	水	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・若ごぼうの炒め煮	542	694	(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)(若ごぼう・つきこんにゃく・きょうあげ・削り節)										
26	木	コッペパン・米粉のクリームスープ・ミートビーンズ	582	783	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・牛乳・生クリーム・鶏がらスープ・米粉) (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)										
27	金	ごはん・豆腐のチゲ・ひじきふりかけ・れんこんの天ぷら(小)・ほきの甘酢かけ(中)	554	725	(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)(ひじき・ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま) (【小】れんこん・卵・小麦粉)(【中】ほき・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						食物繊維 g
A ugRAE	B1 mg	B2 mg							C mg						
小学生	平均栄養摂取量	581	16.9	32.8	350	88	2.3	234	0.48	0.59	24	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	755	16.3	30.4	393	110	3.2	274	0.64	0.71	30	7.1	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。

