

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	ちらしずし・むら雲汁・さばの煮付け	620	759	(ちりめんじゃこ・ごま・にんじん・干しいたけ・高野豆腐・さやいんげん・削り節・きざみのり)(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)
3	火	コッペパン・ワンタンスープ・ホットポテトサラダ・ピーチ寒天ゼリー	556	737	(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)(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)(【缶詰】白桃・粉寒天・ゼラチン)
4	水	ごはん(小)・赤飯(中)豆腐とわかめのみそ汁・鶏肉のからあげ甘酢かけ・あかしそふりかけ(小)	610	728	(【中】もち米・小豆・ごま)(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(鶏肉・でんぷん)
5	木	きなこ揚げパン・レンズ豆のトマトスープ・コーンと小松菜のソテー	589	773	(きなこ)(フランクフルト・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・レンズ豆・トマトの水煮・ケチャップ・パセリ・豚骨スープ)(ホールコーン・こまつな・バター)
6	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)
9	月	ごはん・高野豆腐の煮物・ゆで干し大根のごま炒め	572	741	(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)
10	火	黒糖パン・ぼかぼか☆ちゃんぽん・豆腐の寄せ揚げ	570	776	(豚肉・にんじん・キャベツ・しいたけ・もやし・ちゃんぽん麺・にら・豚骨スープ・オイスターソース・牛乳)(豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ねぎ・卵・でんぷん)
11	水	麩入り玉子丼・五目きんぴら	579	728	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節)(牛肉・ごぼう・れんこん・にんじん・つきこんにやく)
12	木	パーカーパン・チンゲン菜とたまごのスープ・ひじきと大豆のドライカレー	533	724	(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)
13	金	赤飯・ぼっかけ汁・ほきの甘酢かけ	564		(もち米・小豆・ごま)(鶏肉・にんじん・だいこん・はくさい・うすあげ・豆腐・ちくわ・ねぎ・削り節)(ほき・でんぷん)
16	月	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)
17	火	パーカーパン・チンゲン菜のスープ・チキンカツ・キャベツのカレーソテー(中)	553	767	(豚肉・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・くずきり・チンゲンサイ・だし昆布・削り節)(鶏肉・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)
18	水	ツナひじきごはん・厚揚げのみそ汁・かつおのうまだれ		755	(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)(かつお・でんぷん・にんにく・土しょうが)
19	木	コッペパン・マカロニシチュー・野菜のドレッシングかけ	564	770	(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)(カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・ごま油)
23	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)



区 分		1 人 1 回 当 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
								A ugRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学生	平均栄養摂取量	580	17.1	32.7	342	87	2.3	203	0.46	0.58	20	4.7	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	16.8	30.8	390	111	3.3	245	0.62	0.71	27	6.6	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		

★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。