

| 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 | 木 | パーカーパン・米粉のクリームスープ・ミートビーンズ・スライスチーズ | 636 | 842 | (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) |
| 10 | 金 | ごはん・麻婆豆腐・わかさぎの甘酢づけ | 581 | 729 | (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)(わかさぎ・でんぷん) |
| 13 | 月 | ごはん・あげカレーうどん・ゆで干し大根の炒め煮・味付けのり | 532 | 682 | (にんじん・たまねぎ・カレー粉・きょうあげ・うどん・ねぎ・でんぷん・だし昆布・削り節) (豚肉・ゆで干し大根・もやし・にら・オイスターソース・ごま油) |
| 14 | 火 | コッペパン・ミネストローネ・一口鶏から甘酢かけ・ココアビーンズ | 674 | 874 | (ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・あさり・オリーブ油・トマトの水煮・パセリ・豚骨スープ)(鶏肉・でんぷん) |
| 15 | 水 | ごはん・厚揚げのみそ汁・さばのごま煮・あかしそふりかけ | 558 | 704 | (にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(さば・土しょうが・ごま) |
| 16 | 木 | 黒糖パン・チンゲン菜のスープ・ジャーマンポテト・みかん缶 | 549 | 731 | (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) (じゃがいも・ベーコン・アスパラガス)(【缶詰】みかん) |
| 17 | 金 | 木の葉丼・若竹煮 | 555 | 704 | (にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節)(きょうあげ・たけのこ・わかめ・削り節) |
| 20 | 月 | ごはん・ぼっかけ汁・キャベツと豚肉の甘みそ炒め・つくだにふりかけ | 548 | 692 | (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)(豚肉・土しょうが・ピーマン・キャベツ・みそ) (細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお) |
| 21 | 火 | きびざとう揚げパン・チンゲン菜とたまごのスープ・焼きビーフン | 586 | 772 | (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・干しいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油) |
| 22 | 水 | 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) |
| 23 | 木 | 黒糖パン・ワンタンスープ・かつおのバーベキューソース | 568 | 765 | (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) |
| 24 | 金 | 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 | 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) |
| 28 | 火 | パーカーパン・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 | 537 | 723 | (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) |
| 30 | 木 | コッペパン・ミートスパゲティ・コーンと小松菜のソテー | 577 | 766 | (牛ひき肉・豚ひき肉・にんにく・たまねぎ・にんじん・スパゲティ・パセリ・ソース・ケチャップ・トマトの水煮)(ホールコーン・こまつな・バター) |



| 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 |
| | | | | | | | | A ugRAE | B1 mg | B2 mg | C mg | | |
| 小学生 | 平均栄養摂取量 | 582 | 16.9 | 32.5 | 354 | 85 | 2.4 | 210 | 0.48 | 0.59 | 24 | 5.1 | 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 | 753 | 16.3 | 29.9 | 392 | 105 | 3.2 | 247 | 0.64 | 0.71 | 31 | 6.7 | 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。