

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
1	金	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ゆで干し大根の煮物・あかしそふりかけ	535	679	(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) (うすあげ・ゆで干し大根・にんじん・削り節)
7	木	黒糖パン・中華スープ・じゃがいもとピーマンの炒め物	524	706	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・はくさい・もやし・ねぎ・鶏がらスープ) (じゃがいも・豚肉・ピーマン・土しょうが・ねぎ)
8	金	えんどうごはん・かき玉汁・さばのみそ煮	553	692	(うすいえんどう・だし昆布) (にんじん・たまねぎ・干しいたけ・えのき・卵・でんぷん・ねぎ・だし昆布・削り節) (さば・土しょうが・みそ)
11	月	ツナひじきごはん・豆腐とわかめのみそ汁・ゆで干し大根の炒め煮	562	709	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節) (たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・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)
12	火	コッペパン・チンゲン菜のスープ・ほきの甘酢かけ・あんだんご	562	750	(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) (ほき・でんぷん) (小豆・団子)
13	水	麩入り玉子丼・大豆の磯煮	586	736	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節) (きょうあげ・ひじき・大豆・削り節)
14	木	黒糖パン・あさりのポタージュ・アスパラガスとキャベツの炒め物	576	767	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・あさり・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ) (キャベツ・まぐろ油漬け・アスパラガス)
15	金	ごはん・関東煮・白菜の炒め煮	551	704	(鶏肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・コロあげ・ごぼう天・ちくわ・削り節) (はくさい・ちりめんじゃこ)
18	月	ごはん・豚肉とキャベツの炒め煮・さわらの煮付け・味付けのり	564	712	(豚肉・ごぼう・糸こんにゃく・キャベツ・ねぎ・にら・削り節) (さわら・柚子酢)
19	火	コッペパン・しょうゆラーメン・豆腐の寄せ揚げ・ココアビーンズ	647	842	(豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・中華そば・ねぎ・豚骨スープ・ごま油) (豆腐・まぐろ油漬け・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぷん)
20	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)
21	木	きなこ揚げパン・チンゲン菜とたまごのスープ・焼きビーフン	606	795	(きなこ) (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	金	カレーピラフ・レタススープ・わかさぎの甘酢づけ	511	634	(オリーブ油・カレー粉・ターメリック・にんじん・たまねぎ・フランクフルト・バター) (たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節) (わかさぎ・でんぷん)
25	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)
26	火	オリーブパン・米粉のクリームスープ・ミートビーンズ	629	852	(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	水	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	木	黒糖パン・青菜とじゃこのスパゲティ・さけのマリネ	666	882	(ベーコン・たまねぎ・エリンギ・こまつな・ちりめんじゃこ・スパゲティ・にんにく・オリーブ油) (さけ・でんぷん・たまねぎ・にんじん)
29	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)



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	581	17.1	32.4	351	88	2.4	207	0.46	0.57	21	5.5	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	16.4	29.8	390	109	3.1	242	0.6	0.68	26	7.1	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。