

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	月	ごはん・きゅうりのピリ辛スープ・夏野菜のチャブチェ	537	685	(鶏肉・にんじん・干しいたけ・はるさめ・卵・でんぷん・きゅうり・トウバンジャン・ごま油・鶏がらスープ)(牛肉・にんにく・ねぎ・たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・ズッキーニ・ごま油)
2	火	食パン・ワンタンスープ・ホットポテトサラダ・パイナップル缶	541	722	(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】パイナップル)
3	水	ごはん・あげカレーうどん・いわしのごまがらめ	629	791	(にんじん・たまねぎ・カレー粉・きょうあげ・うどん・ねぎ・だし昆布・削り節)(いわし・でんぷん・ごま)
4	木	黒糖パン・ひよこ豆のトマト煮込み・コーンと小松菜のソテー	570	763	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマト・トマトの水煮・ケチャップ・ひよこまめ・鶏がらスープ)(ホールコーン・こまつな・バター)
5	金	枝豆ごはん・じゃがいもとわかめのみそ汁・かつおのうまだれ	577	734	(枝豆)(きょうあげ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・えのき・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(かつお・でんぷん・にんにく・土しょうが)
8	月	ごはん・チンゲン菜ときのこのスープ・トマトと豚肉のビタミン丼	515	659	(にんじん・しめじ・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節)(豚肉・トマト・たまねぎ・にんじん・トマトの水煮・にんにく・みそ・でんぷん)
9	火	コッペパン・米粉の豆乳スープ・あじのフライ	565	755	(ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・豆乳・鶏がらスープ・米粉)(あじ・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ウスターソース)
10	水	ごはん・高野豆腐の煮物・小松菜とあげの煮浸し・あかしそふりかけ	570	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)(きょうあげ・こまつな・削り節)
11	木	バーカーパン・チンゲン菜のスープ・ミートビーンズ	545	726	(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)(牛ひき肉・豚ひき肉・大豆・たまねぎ・にんじん・ウスターソース・ケチャップ)
12	金	チキンライス・レタススープ・ほきの甘酢かけ	561	698	(オリーブ油・鶏肉・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ケチャップ・バター)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(ほき・でんぷん)
15	月	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ゆで干し大根のごま炒め	546	700	(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)(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)
16	火	コッペパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・じゃがいもとピーマンの炒め物・ココアビーンズ	601	770	(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)(じゃがいも・豚肉・ピーマン・土しょうが・ねぎ)
17	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)
18	木	うずまきパン・いんげん豆のポタージュ・キャベツのさっと煮	564	750	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・しめじ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ・白いんげん豆ペースト・パセリ)(にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)
19	金	にんじんしりしりごはん・沖縄そば・わかさぎの甘酢づけ	608	742	(にんじん・細切り昆布)(豚肉・土しょうが・たまねぎ・かまぼこ・沖縄そば・ねぎ・豚骨スープ・削り節)(わかさぎ・でんぷん)
22	月	カレーライス・きゅうりとキャベツのドレッシングかけ	658	798	(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)(きゅうり・キャベツ・ごま油)
23	火	黒糖パン・もずくとゆばのスープ・ゴーヤのかき揚げ	558	742	(にんじん・たまねぎ・もずく・白玉麩・ゆば・ねぎ・だし昆布・削り節)(にがうり・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ちりめんじゃこ・ロースハム・卵・小麦粉・米粉)
24	水	クファージュシ・わかめスープ・揚げぎょうざ	556	725	(豚肉・にんじん・細切り昆布・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)
25	木	コッペパン・スパゲティナポリターナ・ツナとひじきのサラダ	603	793	(ベーコン・たまねぎ・トマト・なす・にんにく・オリーブ油・トマトの水煮・スパゲティ・ケチャップ・トマトピューレ・ソース・バター)(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)
26	金	ごはん・豚じゃが・ゆで干し大根の煮物・つくだにふりかけ	603	768	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・つきこんにゃく・削り節)(うすあげ・ゆで干し大根・にんじん・削り節)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)
29	月	ツナひじきごはん・冬瓜と京揚げのみそ汁・さわらの煮付け	575	717	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・きょうあげ・えのき・とうがん・白玉麩・ねぎ・みそ・削り節)(さわら・柚子酢)
30	火	きなこ揚げパン・コーンスープ・焼きビーフン	632	825	(きなこ)(ベーコン・たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン・卵・さやいんげん・豚骨スープ・でんぷん)(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)



1人1回当たり平均栄養量

区分	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	577	16.6			31.4
	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	743	15.9	28.7	367	103	2.8	251	0.60	0.68	29	7.3	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。