

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	水	ごはん・わかめうどん・大豆と豚肉の甘辛煮・あかしそふりかけ	538	684	(たまねぎ・干しいたけ・うすあげ・かまぼこ・うどん・わかめ・ねぎ・だし昆布・削り節)(豚肉・土しょうが・大豆・ねぎ)									
2	木	コッペパン・チンゲン菜のスープ・ゆで干し大根とモロヘイヤのかき揚げ・ココアビーンズ	597	770	(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)(にんじん・モロヘイヤ・ゆで干し大根・ちりめんじゃこ・ちくわ・卵・小麦粉・米粉)									
3	金	ターメリックライス・レタススープ・ガパオライス・ヨーグルト(小)・わかさぎのマリネ(中)	567	687	(ターメリック・オリーブ油)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・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・ピーマン・赤ピーマン・バジル・カレー粉・オイスターソース)(【中】わかさぎ・でんぷん・たまねぎ・にんじん)									
6	月	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)									
7	火	黒糖パン・七夕スープ・ほきの甘酢かけ・フルーツミックス	575	764	(にんじん・とうがん・ゆば・そうめん・チンゲンサイ・削り節・だし昆布)(ほき・でんぷん)(【缶詰】りんご・みかん・黄桃)									
8	水	ごはん・えのきのみそ汁・青椒肉絲・つくだにふりかけ	581	737	(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)(牛肉・たまねぎ・ピーマン・たけのこ・トウバンジャン)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)									
9	木	チーズパン・コンソメスープ・かつおのバーベキューソース・えだ豆	585	790	(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)(かつお・土しょうが・でんぷん)(えだまめ)									
10	金	玄米入りごはん・かぼちゃとトマトの夏カレー・きゅうりとキャベツのドレッシングかけ	610	784	(玄米)(ベーコン・にんじん・たまねぎ・なす・土しょうが・にんにく・トマト・かぼちゃ・ケチャップ・ソース・小麦粉・カレー粉)(きゅうり・キャベツ・ごま油)									
13	月	親子丼・小松菜とあげの煮浸し	587	744	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節)(きょうあげ・こまつな・削り節)									
14	火	食パン・米粉の豆乳スープ・チキンカツ	577	783	(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)(鶏肉・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)									
15	水	ツナひじきごはん・ゆばと冬瓜のみそ汁・さわらの煮付け		699	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・たまねぎ・とうがん・ゆば・えのき・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(さわら・柚子酢)									
16	木	パーカーパン・ワンタンスープ・ミートビーンズ・ヨーグルト		787	(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)(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)									
区 分			1 人 1 回 当 り 平 均 栄 養 量										★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	
			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					
A ugRAE	B1 mg	B2 mg							C mg					
小学生	平均栄養摂取量	579	17.3	31.1	362	86	2.4	229	0.41	0.58	21	4.5		
	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	748	17	28.9	409	109	3.2	265	0.57	0.7	26	6.0	3.4	
	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。