

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									
8/27	木	パーカーパン・ワンタンスープ・ ホットポテトサラダ		696	(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)									
28	金	木の葉丼・小松菜とあげの煮浸し		706	(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)									
31	月	玄米入りごはん・わかめスープ・ ビビンバ(肉)・ビビンバ(野菜)	564	722	(玄米)(たまねぎ・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(牛ひき肉・土しょうが・干しいたけ・トウバンジャン・ごま油) (にんじん・もやし・こまつな・ごま油・ごま)									
9/1	火	黒糖食パン・ポークビーンズ・ ツナとひじきのサラダ	597	786	(豚肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース) (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)									
2	水	ごはん・あげカレーうどん・ ゆで干し大根の炒め煮	559	710	(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)									
3	木	きなこ揚げパン・コンソメスープ・ 焼きビーフン	613	796	(きなこ)(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) (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)									
4	金	ごはん・大根と豚肉の煮物・ いわしのごまがらめ	572	729	(豚肉・土しょうが・にんじん・こんにゃく・だいこん・ねぎ・豚骨スープ)(いわし・でんぷん・ごま)									
7	月	ターメリックライス・ひき肉カレー・ きゅうりとキャベツのドレッシングかけ	593	725	(ターメリック・オリーブ油)(たまねぎ・牛ひき肉・豚ひき肉・にんじん・土しょうが・にんにく・マッシュルーム・トマトの水煮・レンズ豆・カレー粉・ソース・ケチャッ プ)(きゅうり・キャベツ・ごま油)									
8	火	コッペパン・かぼちゃのポタージュ・ ホットビーンズサラダ	574	763	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ・生クリーム)(ひよこまめ・キャベツ・ホールコーン・まぐろ油漬け・マヨネーズ)									
9	水	ごはん・高野豆腐の煮物・ ゆで干し大根のごま炒め	571	740	(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	木	黒糖パン・チンゲン菜ときのこのスー プ・一口鶏から甘酢かけ・ふかし芋	617	833	(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)(鶏肉・でんぷん)(さつまいも)									
11	金	ごはん・冬瓜と京揚げのみそ汁・さわら の煮付け・ピーマンとじゃこの炒り煮	557	709	(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)(ピーマン・ちりめんじゃこ・ごま)									
14	月	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	534	678	(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)									
15	火	コッペパン・ミネストローネ・かつおの バーベキューソース・ココアビーンズ	657	851	(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・トマトの水煮・とうがん・パセリ・豚骨スープ)(かつお・土しょうが・でんぷん)									
16	水	ごはん・きゅうりのピリ辛スープ・ 夏野菜のチャプチェ	536	684	(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)									
17	木	チーズパン・キャベツとフランクフルトの スープ煮・さつまいもと大豆の甘辛煮	588	788	(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)(さつまいも・大豆・でんぷん)									
18	金	カレーライス・キャベツのさつと煮	677	824	(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)									
24	木	コッペパン・豆乳のコーンポタージュ・ じゃがいもとピーマンの炒め物	576	754	(にんじん・たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン・パセリ・バター・小麦粉・豆乳・鶏がらスープ)(じゃがいも・豚肉・ピーマン・土しょうが・ねぎ)									
25	金	ごはん・月見団子汁・さばのみそ煮・ あかしそふりかけ	581	743	(にんじん・はくさい・干しいたけ・鶏肉・白玉もち・えのき・ねぎ・だし昆布・削り節)(さば・土しょうが・みそ)									
28	月	チャーハン・レタススープ・揚げぎょうざ	544	699	(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・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(ぎょうざ)									
29	火	コッペパン・スパゲティナポリターナ・ コーンと小松菜のソテー	564	746	(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)(ホールコーン・こまつな・バ ター)									
30	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)									
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		583	16.3	32	326	81	2.3	213	0.45	0.58	26		
	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		746	15.7	29.4	362	100	3	255	0.59	0.69	33	6.8	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		

★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。