

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	木	コッペパン・いんげん豆のポタージュ・フレンチポテト・ココアビーンズ	648	830	(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)(じゃがいも)									
2	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)									
5	月	しめじごはん・ぼっかけ汁・さわらの煮付け	535	682	(だし昆布・しめじ・にんじん・うすあげ)(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)(さわら・柚子酢)									
6	火	コッペパン・チンゲン菜とたまごのスープ・ひじきと大豆のドライカレー	526	711	(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)(豚ひき肉・にんにく・土しょうが・たまねぎ・にんじん・ひじき・大豆・カレー粉・ソース・ケチャップ・トマトの水煮)									
7	水	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・ゆで干し大根の煮物・あかしそふりかけ	618	802	(高野豆腐・でんぷん・豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・うずら卵・削り節)(うすあげ・ゆで干し大根・にんじん・削り節)									
8	木	パーカーパン・白菜とベーコンのスープ・ホットポテトサラダ・果物	520	711	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・はくさい・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)									
9	金	カレーピラフ・レタススープ・一口鶏から	592	744	(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)(鶏肉・土しょうが・にんにく・でんぷん)									
13	火	さつまいもパン・きのこスパゲティ・ツナとひじきのサラダ	607	816	(ベーコン・たまねぎ・エリンギ・しめじ・えのき・スパゲティ・にんにく・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)									
14	水	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁・豚肉とれんこんのきんぴら・つくだにふりかけ	572	729	(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(豚肉・ごぼう・れんこん・にんじん・削り節・ごま油)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)									
15	木	きびざとう揚げパン・コンソメスープ・コーンと小松菜のソテー	539	707	(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)(ホールコーン・こまつな・バター)									
16	金	カレーライス・キャベツのさっと煮	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)									
19	月	ごはん・ごまみそ煮・小松菜とあげの煮浸し・あかしそふりかけ	552	706	(豚肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・さやいんげん・ひら天・みそ・削り節・ごま)(きょうあげ・こまつな・削り節)									
20	火	黒糖パン・五目ラーメン・みたらしがんも	543	752	(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・もやし・中華そば・ねぎ・豚骨スープ・ごま油)(鶏ひき肉・れんこん・豆腐・にんじん・ひじき・土しょうが・でんぷん)									
21	水	ごはん・豆腐のチゲ・五目チャプチェ	541	701	(豚肉・はくさい・豆腐・はくさいキムチ・白ねぎ・にら・豚骨スープ)(牛肉・土しょうが・にんじん・はるさめ・きぬさや・ごま油・ごま)									
22	木	コッペパン・コーンスープ・あじのフライ・キャベツのソテー(中)	558	764	(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)(あじ・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース)(【中】にんじん・たまねぎ・キャベツ)									
23	金	くりごはん・小芋のおつゆ・一口さんまのかば焼き	594	761	(くり)(にんじん・だいこん・さといも・はくさい・豆腐・ちくわ・ねぎ・だし昆布・削り節)(さんま・でんぷん)									
26	月	ごはん・おでん・チンゲン菜ともやしの炒め物	542	691	(鶏肉・にんじん・じゃがいも・コロあげ・だいこん・ちくわ・削り節)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)									
27	火	コッペパン・マカロニシチュー・ブロッコリーの炒め物	570	775	(鶏肉・たまねぎ・マッシュルーム・ホールコーン・バター・小麦粉・牛乳・マカロニ・パセリ・鶏がらスープ・チーズ・生クリーム)(キャベツ・まぐろ油漬け・ブロッコリー)									
28	水	親子丼・大豆の磯煮	621	776	(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・ひじき・大豆・削り節)									
29	木	黒糖パン・ワントンスープ・大学いも	572	782	(鶏肉・にんじん・はくさい・ワントンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ)(さつまいも・ごま)									
30	金	ツナひじきごはん・厚揚げのみそ汁・かつおのうまだれ	609	754	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(かつお・でんぷん・にんにく・土しょうが)									
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					食物繊維 g
A ugRAE	B1 mg	B2 mg							C mg					
小学生	平均栄養摂取量	577	16.6	33.2	348	86	2.2	200	0.44	0.56	21	5.1		2.4
	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	750	15.9	30.5	390	108	3.0	237	0.60	0.68	27	6.6	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			

★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。