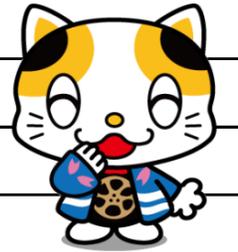


日	曜	献立名	小学生1人当 エネルギー量 kcal	中学生1人当 エネルギー量 kcal	主な食品名
1	金	ごはん・ぼっかけ汁・大豆と豚肉の甘辛煮・つくだにふりかけ	580	734	(鶏肉・にんじん・だいこん・はくさい・うすあげ・豆腐・ちくわ・ねぎ・削り節)(豚肉・土しょうが・大豆・ねぎ) (細切り昆布・こうなご・ごま・破片かつお)
5	火	うずまきパン・マカロニシチュー・野菜のドレッシングかけ	564	770	(鶏肉・たまねぎ・マッシュルーム・ホールコーン・バター・小麦粉・牛乳・マカロニ・パセリ・鶏がらスープ・チーズ・生クリーム) (カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・ごま油)
6	水	ごはん・あげカレーうどん・いわしのごまがらめ・味付けのり	635	797	(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)(いわし・でんぷん・ごま)
7	木	コッペパン・チンゲン菜のスープ・ゆで干し大根と春菊のかき揚げ・ココアビーンズ	596	768	(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・しゅんぎく・ゆで干し大根・ちりめんじゃこ・ちくわ・卵・小麦粉・米粉)
8	金	さつまいもごはん・豆腐とわかめのみそ汁・ずいきの煮物	549	675	(もち米・さつまいも・ごま)(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(鶏肉・ずいき・きょうあげ・ごま・削り節)
11	月	ごはん・みそおでん・白菜の炒め煮・あかしそふりかけ	559	708	(鶏肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・コロあげ・だいこん・ごぼう天・ちくわ・みそ・削り節)(はくさい・ちりめんじゃこ)
12	火	オリーブパン・あさりの豆乳ポタージュ・ほうれん草のソテー	580	776	(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・豆乳・豚骨スープ)(ベーコン・ホールコーン・ほうれん草)
13	水	チャーハン・レタススープ・揚げぎょうざ	545	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)
14	木	黒糖パン・ミートスパゲティ・さけのマリネ・果物	707	935	(牛ひき肉・豚ひき肉・にんにく・たまねぎ・にんじん・スパゲティ・パセリ・ソース・ケチャップ・トマトの水煮)(さけ・でんぷん・たまねぎ・にんじん)
15	金	ごはん・豚肉とじゃがいものカレー煮・小松菜とじゃこの炒め物	566	725	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・つきこんにゃく・カレー粉・削り節)(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)
18	月	カレーライス・キャベツのさっと煮	678	826	(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	火	揚げパン・チンゲン菜とたまごのスープ・焼きビーフン	586	772	(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)
20	水	ごはん・ごまみそ煮・さわらの煮付け・あかしそふりかけ	589	744	(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)(さわら・柚子酢)
21	木	パーカーパン・ポトフ・さめフライ・ヨーグルト	676	881	豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・キャベツ・豚骨スープ・パセリ(さめ・卵・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)
22	金	木の葉丼・小松菜とあげの煮浸し	550	707	(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)
25	月	玄米入りごはん・わかめスープ・ピビンバ(肉)・ピビンバ(野菜)	564	723	(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)
26	火	コッペパン・ワンタンスープ・ひじきと大豆のドライカレー	513	693	(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) (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)
27	水	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)
28	木	パーカーパン・いんげん豆とベーコンのスープ・いわしハンバーグ・キャベツのソテー(中)	622	854	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・白いんげんまめ・パセリ・豚骨スープ)(いわしすりみ・たまねぎ・にんじん・しいたけ・卵・ケチャップ・でんぷん・トマトピューレ・ソース)(【中】にんじん・たまねぎ・キャベツ)
29	金	れんこんもりもり混ぜごはん・むら雲汁・わかさぎの南蛮漬け	549	690	(豚肉・にんじん・れんこん)(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節)(わかさぎ・でんぷん・たまねぎ・にんじん)



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	589	17	31.9	363	89	2.5	226	0.47	0.59	23	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	760	16.4	29.7	405	111	3.4	269	0.63	0.71	29	6.7	3.1
	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。