

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										
9	火	コッペパン・ポークビーンズ・コーン と小松菜のソテー・ココアビーンズ	620	788	(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) (ホールコーン・こまつな・バター)										
10	水	ごはん・あげカレーうどん・ゆで干し 大根の炒め煮・つくだにふりかけ	567	727	(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)(細切り昆布・こうなご・ごま・破片かつお)										
11	木	揚げパン・チンゲン菜とたまごの スープ・ホットポテトサラダ	598	797	(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) (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)										
12	金	たけのこごはん・厚揚げのみそ汁・ いわしのごまがらめ	558	695	(だし昆布・たけのこ・うすあげ)(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(いわし・でんぷん・ごま)										
15	月	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)										
16	火	パーカーパン・ワンタンスープ・ミー トビーンズ・スライスチーズ	577	763	(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)										
17	水	ごはん・大根と豚肉の煮物・わかさ ぎの甘酢づけ・あかしそふりかけ	530	665	(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)(わかさぎ・でんぷん)										
18	木	黒糖パン・ミネストローネ・フライドチ キン・みかん缶	647	864	(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・トマトの水煮・パセリ・豚骨スープ) (鶏肉・でんぷん)(【缶詰】みかん)										
19	金	ごはん・むら雲汁・若竹煮・ さわらの煮付け	550	709	(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節)(きょうあげ・たけのこ・わかめ・削り節)(さわら・柚子酢)										
22	月	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ キャベツと豚肉の甘みそ炒め	554	706	(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)(豚肉・土しょうが・ピーマン・キャベツ・みそ)										
23	火	コッペパン・コンソメスープ・ かつおのノルウェー風	563	743	(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・ソース・ケチャップ)										
24	水	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)										
25	木	黒糖パン・チンゲン菜のスープ・ ジャーマンポテト	528	710	(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)(じゃがいも・ベーコン・アスパラガス)										
26	金	木の葉丼・大豆の磯煮	584	740	(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)										
30	火	黒糖パン・豆乳のポタージュ・ ツナとひじきのサラダ	597	791	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・パセリ・バター・小麦粉・豆乳・豚骨スープ) (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)										
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	581	17.1	32.8	351	87	2.5	210	0.48	0.60	24	5.8			2.5
	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	750	16.4	29.9	390	108	3.3	250	0.65	0.72	30	7.6	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				





★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。