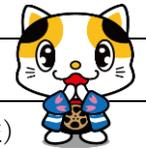


日	曜	献立名	小学生1人当 エネルギー量 kcal	中学生1人当 エネルギー量 kcal	主な食品名
3	月	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・小松菜とあげの煮浸し・あさりとちりめんじゃこの佃煮	595	749	(鶏ひき肉・土しょうが・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ひら天・削り節)(きょうあげ・こまつな・削り節)(あさり・土しょうが・破片かつお・ちりめんじゃこ)
4	火	パーカーパン・白菜とベーコンのスープ・ミートビーンズ・果物	441	572	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ・豚骨スープ)(牛ひき肉・豚ひき肉・大豆・たまねぎ・にんじん・ソース・ケチャップ)
5	水	ひじきごはん・むら雲汁・かつおのバーベキューソース	610	763	(鶏肉・にんじん・ひじき・うすあげ・削り節)(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節)(かつお・土しょうが・でんぷん)
6	木	コッペパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・大学いも・いちごジャム	588	782	(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・ごま)
7	金	しめじごはん・白玉汁・さわらの煮付け	548	706	(だし昆布・しめじ・にんじん・うすあげ)(にんじん・はくさい・干しいたけ・鶏肉・団子・えのき・ねぎ・だし昆布・削り節)(さわら・柚子酢)
11	火	コッペパン・五目ラーメン・豆腐の寄せ揚げ・ココアビーンズ	574	767	(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)(豆腐・まぐろ水煮・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぷん)
12	水	ごはん・大根と豚肉の煮物・さばのみそ煮・つくだにふりかけ	630	798	(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)(さば・土しょうが・みそ)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)
13	木	チーズパン・ミネストローネ・コーンと小松菜のソテー	522	710	(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)(ホールコーン・こまつな・バター)
14	金	麩入り玉子丼・大豆の磯煮	583	733	(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)
17	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)
18	火	パーカーパン・コンソメスープ・フランクフルト・スライスチーズ	473	600	(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)(あらびきフランクフルト・トマトピューレ・ソース)
19	水	ごはん・けんちゃ・さんまのごまがらめ・あかしそふりかけ(小)・ひじきふりかけ(中)	646	848	(にんじん・ごぼう・つきこんにゃく・だいこん・さといも・きょうあげ・豆腐・削り節)(さんま・でんぷん・ごま)(【中】ひじき・ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま)
20	木	うずまきパン・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)
21	金	ごはん・関東煮・ゆで干し大根のごま炒め	577	742	(鶏肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・コロあげ・ごぼう天・ちくわ・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)
24	月	ごはん・高野豆腐の煮物・れんこんのきんぴら・あかしそふりかけ	573	735	(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)(ごぼう・れんこん・にんじん・削り節・ごま油)
25	火	きびざとう揚げパン・コーンスープ・ほうれん草とエリンギのソテー	549	728	(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)(ベーコン・エリンギ・ほうれん草)
26	水	ごはん・麻婆豆腐・わかさぎの南蛮漬	579	733	(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・たまねぎ・にんじん)
27	木	黒糖パン・ポークビーンズ・ツナとひじきのサラダ	619	812	(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)
28	金	くりごはん・大根と厚揚げのみそ汁・ほきの甘酢かけ	548	698	(くり)(にんじん・だいこん・もやし・あつあげ・ちくわ・ねぎ・みそ・削り節)(ほき・でんぷん)
31	月	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)



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	573	17.5	32.8	371	83	2.6	224	0.47	0.55	26	5.6	2.1
	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	740	16.9	30.3	423	101	3.6	264	0.63	0.65	32	7.2	2.6
	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。