

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	月	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・小松菜とあげの煮浸し・つくだにふりかけ	590	757	(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)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)
2	火	コッペパン・チンゲン菜とたまごのスープ・さけの甘酢かけ・あんだんご	588	798	(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)(さけ・でんぷん)(小豆・団子)
8	月	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・ゆで干し大根のごま炒め・味付けのり	635	843	(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)(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)
9	火	黒糖パン・ワンタンスープ・じゃがいもとピーマンの炒め物・みかん缶	555	742	(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)(じゃがいも・豚肉・ピーマン・土しょうが・ねぎ)(【缶詰】みかん)
10	水	ごはん・豚肉とキャベツの炒め煮・いわしのごまがらめ・あかしそふりかけ	595	755	(豚肉・ごぼう・糸こんにゃく・キャベツ・ねぎ・にら・削り節)(いわし・でんぷん・ごま)
11	木	食パン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・ホットポテトサラダ	531	712	(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)(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	えんどうごはん・わかめのうどん・さばのごま煮	561	701	(うすいえんどう・だし昆布)(たまねぎ・干しいたけ・うすあげ・かまぼこ・うどん・わかめ・ねぎ・だし昆布・削り節)(さば・土しょうが・ごま)
15	月	ごはん・関東煮・小松菜とじゃこの炒め物	569	731	(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)(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)
16	火	コッペパン・あさりのポタージュ・アスパラガスとキャベツの炒め物	546	717	(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・牛乳・豚骨スープ)(キャベツ・まぐろ油漬け・アスパラガス)
17	水	わかめごはん・厚揚げとえのきのみそ汁・ゆで干し大根の炒め煮・金時豆	565	690	(わかめ・ちりめんじゃこ)(にんじん・だいこん・えのき・あつあげ・ちくわ・ねぎ・みそ・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)(金時豆)
18	木	きなこ揚げパン・コンソメスープ・焼きビーフン	611	792	(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)
19	金	ごはん・麻婆豆腐・わかさぎの南蛮漬け	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)
22	月	カレーライス・ブロッコリーの炒め物	666	808	(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)(キャベツ・まぐろ油漬け・ブロッコリー)
23	火	パーカーパン・チンゲン菜のスープ・さめフライ・キャベツのカレーソース	518	661	(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)(さめ・卵・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)(にんじん・たまねぎ・キャベツ・カレー粉)
24	水	麩入り玉子丼・五目豆	587	757	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節)(鶏肉・にんじん・ごぼう・つきこんにゃく・大豆・昆布・削り節)
25	木	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	597	789	(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)
26	金	チャーハン・わかめスープ・かつおのうまだれ	592	742	(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・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(かつお・でんぷん・にんにく・土しょうが)
29	月	三色手巻・豆腐とわかめのみそ汁・手巻のり	628	798	(卵・まぐろ油漬け・こまつな・ごま)(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)
30	火	黒糖パン・いんげん豆とベーコンのスープ・ひじきとあさりのかき揚げ	627	841	(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)(たまねぎ・みつば・ひじき・あさり・ロースハム・卵・小麦粉・米粉)
31	水	ごはん・大根と豚肉の煮物・さわらの煮付け	538	684	(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)(さわら・柚子酢)



区分		1人1回当たり平均栄養量											
		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	584	17.7	32.7	365	83	2.8	226	0.47	0.58	25	5.5	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	753	17.1	30.1	409	100	3.6	263	0.63	0.69	31	7.2	2.7
	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。