

日	曜	献立名	小学生1人当	中学生1人当	主な食品名									
			エネルギー量 kcal	エネルギー量 kcal										
1	水	ごはん(小)・赤飯(中)ぼっかけ汁・鯛の甘酢かけ・つくだにふりかけ(小)	641	704	(【中】もち米・小豆・ごま)(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)(鯛・でんぷん)(【小】細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)									
2	木	パーカーパン・ワンタンスープ・ホットポテトサラダ・ピーチ寒天ゼリー	465	566	(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)(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)(【缶詰】白桃・粉寒天・ゼラチン)									
3	金	ちらしずし・むら雲汁・さわらの煮付け	578	708	(ちりめんじゃこ・ごま・にんじん・干しいたけ・高野豆腐・さやいんげん・削り節・きざみのり)(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節)(さわら・柚子酢)									
6	月	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・若ごぼうの炒め煮・あかしそふりかけ	625	812	(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)(若ごぼう・つきこんにゃく・きょうあげ・削り節)									
7	火	オリーブパン・元気もりもり!シャキッとれんこんのスタミナパスタ・ツナとひじきのサラダ	640	801	(牛ひき肉・豚ひき肉・にんにく・オリーブ油・たまねぎ・れんこん・スパゲティ)(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)									
8	水	ごはん・肉じゃが・わかさぎの甘酢づけ・味付けのり	610	769	(牛肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・つきこんにゃく・削り節)(わかさぎ・でんぷん)									
9	木	きなこ揚げパン・コーンスープ・焼きビーフン	632	778	(きなこ)(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)(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)									
10	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・きざみのり)(きょうあげ・ひじき・大豆・削り節)									
13	月	ツナひじきごはん・豆腐とわかめのみそ汁・ちくわの磯辺揚げ	578	731	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(ちくわ・卵・小麦粉・米粉・あおのり)									
14	火	アップルパン・いんげん豆のポタージュ・コーンと小松菜のソテー	614		(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)(ホールコーン・こまつな・バター)									
15	水	赤飯(小)・ごはん(中)・チンゲン菜とたまごのスープ・鶏肉のからあげ甘酢かけ・つくだにふりかけ(中)	614	803	(【小】もち米・小豆・ごま)(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)(鶏肉・でんぷん)(【中】細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)									
16	木	コッペパン・野菜チャンポン・ひじきとコーンのかき揚げ・ココアビーンズ	644	796	(豚肉・にんじん・キャベツ・干しいたけ・もやし・かまぼこ・ちゃんぼん麺・ねぎ・ごま油・豚骨スープ)(たまねぎ・ひじき・ホールコーン・あさり・ロースハム・卵・小麦粉・米粉)									
17	金	ごはん・大根と豚肉の煮物・小松菜とじゃこの炒め物・味付けのり		646	(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)(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)									
20	月	カレーライス・キャベツのさつと煮	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)									
22	水	ごはん・麻婆豆腐・チンゲン菜ともやしの炒め物	528	669	(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)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)									
23	木	チーズパン・ポークビーンズ・ほうれん草のソテー・みかんゼリー	625	772	(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)(ベーコン・ホールコーン・ほうれんそう)(粉寒天・ゼラチン・みかんジュース)									
区 分			1 人 1 回 当 り 平 均 栄 養 量										<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★食材について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 </div>	
			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
小学生	平均栄養摂取量	604	16.9	33.2	359	87	2.5	222	0.47	0.56	20	5.8		2.2
	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	741	16.7	31.2	401	106	3.4	269	0.56	0.62	26	6.8		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			
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。