

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
11	火	コッペパン・いんげん豆のポター ジュ・ジャーマンポテト	593	786	(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) (じゃがいも・ベーコン・アスパラガス)
12	水	ごはん・高野豆腐の煮物・小松菜と じゃこの炒め物・あかしそふりかけ	566	732	(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)(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)
13	木	黒糖パン・チンゲン菜のスープ・ゆで干し 大根とみつばのかき揚げ・みかんミックス	580	769	(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・みつば・ゆで干し大根・ちりめんじゃ こ・ちくわ・卵・小麦粉・米粉)(【缶詰】なつみかん・みかん)
14	金	たけのこごはん・厚揚げのみそ汁・ 大豆と豚肉の甘辛煮	537	668	(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)(豚肉・土しょうが・大豆・ねぎ)
17	月	カレーピラフ・レタススープ・鶏肉の からあげ甘酢かけ	587	737	(オリーブ油・カレー粉・ターメリック・にんじん・たまねぎ・フランクフルト・バター)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り 節)(鶏肉・でんぷん)
18	火	黒糖パン・ポークビーンズ・ ツナとひじきのサラダ・ヨーグルト	665	859	(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)
19	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)
20	木	コッペパン・ミネストローネ・かつおの バーベキューソース・ココアビーンズ	609	802	(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) (かつお・土しょうが・でんぷん)
21	金	ごはん・むら雲汁・さばのみそ煮・ 若竹煮	593	763	(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節)(さば・土しょうが・みそ)(きょうあげ・たけのこ・わかめ・削り節)
24	月	ごはん・ぼっかけ汁・キャベツと豚肉の甘 みそ炒め・あさりとちりめんじゃこの佃煮	543	684	(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・ピーマン・キャベツ・みそ) (あさり・土しょうが・破片かつお・ちりめんじゃこ)
25	火	パーカーパン・米粉のクリームスー プ・さけフライ	532	695	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・牛乳・生クリーム・鶏がらスープ・米粉)(さけ・卵・小麦粉・パン粉・トマト ピューレ・ソース)
26	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)
27	木	コッペパン・ミートスパゲティ・ コーンと小松菜のソテー	555	744	(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) (ホールコーン・こまつな・バター)
28	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)



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	585	17.8	32.8	374	85	2.9	215	0.5	0.56	24	6.0	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	752	17.2	30.3	421	103	3.9	252	0.67	0.67	30	7.8	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。