

月

火

水

木

金

エネルギー

たんぱく質

脂質

カルシウム

マグネシウム

鉄

ビタミンA

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンC

食物繊維

食塩相当量

kcal

g

g

mg

mg

mg

μgRAE

mg

mg

mg

mg

g

g

学校給食
摂取基準
(8～9才)

650

エネルギー
の13～
20%

エネルギー
の20～
30%

350

50

3.0

200

0.40

0.40

25

4.5
以上

2.0
未満

8・9月分
平均栄養量

638

25.7
(16.1%)

21.3
(30.1%)

323

77

2.7

183

0.63

0.61

28

5.8

2.1

こんげつ

じ

ばんぶつ

今月の地場産物

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

なす

たまねぎ

月		火		水		木		金			
8日		9日		10日		11日		12日			
(小麦・乳)コッペパン		ごはん		(小麦・乳)コッペパン		ごはん		(小麦・乳)パーカーパン			
豚肉とチンゲンサイの炒め物		たらのかくぎりフライのトマトソースがけ		豆腐のうま煮		船場汁		鶏肉とじゃがいものスープ			
ぶたにく 25 ちくわ 15 チンゲンサイ 35 キャベツ 40 たまねぎ 35 にんじん 5 つちしょうが 0.5 エリンギ 5 チキンスープ 1 かきあぶら 0.8 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 1 なたねあぶら 0.2 でんぷん 0.8 みず 8		60 20 40 20 10 10 1.5 2.5 6 0.2 0.3 20		10 35 5 5 0.1 0.02 0.1		20 10 40 40 10 10 1 0.02 0.02 30 0.3		15 25 10 10 5 5 1 2 0.2 1.7 100			
(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本			
15日		16日		17日		18日		19日			
敬老の日		ごはん		(小麦・乳)コッペパン		ごはん		(小麦・乳)丸パン			
敬老の日とは、お年寄りを敬い、長生きを願う日です。健康に長生きするためには、日々の食生活が大切です。		肉じゃが		ペンネのミートソース煮		きざみうどん		中華スープ			
「まごわやさしい」を食事に取り入れて、バランスのよい食事を心がけましょう。		ぶたにく 20 いとこんにやく 20 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 10 さやいんげん 5 みりん 1 さとう 3 小麦 こいくちしょうゆ 5 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40		小麦 ミートボール 25 なたねあぶら 3.75 おさけ 0.5 みりん 1 小麦 こいくちしょうゆ 1.3 さとう 1 でんぷん 0.2 みず 1.2		15 10 25 50 10 0.5 0.5 0.1 20 3 0.2 0.2		20 5 5 0.7 50 25 10 5 5 0.2 0.1 6 100			
まごわやさしい		健康的な食生活のための和の食材の頭文字		ミートソース煮		三色サラダ		揚げまんじゅう			
ま…豆 や…野菜		や…野菜		ミートソース煮		三色サラダ		揚げまんじゅう			
ご…ごま さ…魚		さ…魚		ミートソース煮		三色サラダ		揚げまんじゅう			
わ…わかめ し…しいたけ		し…しいたけ		ミートソース煮		三色サラダ		揚げまんじゅう			
(海藻) (きのこ)		(きのこ)		ミートソース煮		三色サラダ		揚げまんじゅう			
い…いも		い…いも		ミートソース煮		三色サラダ		揚げまんじゅう			
(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本			
22日		23日		24日		25日		26日			
(小麦・乳)コッペパン		秋分の日		(小麦・乳)コッペパン		ごはん		(小麦・乳)黒糖パン			
きのこのクリームスープ		鶏肉のケチャップ炒め		えび入り八宝菜		さばのスタミナ焼き		れんこんとツナのサラダ			
ぶたにく 15 ベーコン 5 しやいんげんまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 10 エリンギ 5 しめじ 5 パセリ 0.3 しろワイン 1 ローリエ 0.02 ポークブイオン 6 乳 ぎゅうにゅう 25 こしょう 0.03 なたねあぶら 0.3 しお 0.4 みず 45		とりにく 30 たまねぎ 10 にんにく 0.02 こしょう 0.02 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 1 しお 0.03 なたねあぶら 0.1		ぶたにく 20 えび 10 ちくわ 10 キャベツ 40 たまねぎ 35 にんじん 10 チンゲンサイ 10 ほししいたけ 0.3 おさけ 1 かきあぶら 1.1 チキンスープ 1 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 しお 0.1 なたねあぶら 0.2 でんぷん 1 みず 30		小麦 はるまき (50g) 1コ なたねあぶら 7.5		30 5 5 0.5 30 20 5 8 1.7 100		25 30 25 25 35 15 0.5 5 1 0.02 0.03 0.25 0.8 40	
(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本			
29日		30日		青魚を食べましょう!		郷土料理を知ろう～近畿地方～					
(小麦・乳)ナン		ごはん		青魚を食べましょう!		郷土料理を知ろう～近畿地方～					
かぼちゃのカレー		さんまのかば焼き		青魚を食べましょう!		郷土料理を知ろう～近畿地方～					
ぶたにく 20 レンズまめ 10 かぼちゃ 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレーパウ 9 こしょう 0.03 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85		とりほぐしめ 10 ホールコーン 20 むきえだまめ 15 小麦 うすくちしょうゆ 0.5 さとう 0.25		15 10 15 10 5 20 5 1 1.7 100		きょうどりよりり し きんきちほう 郷土料理を知ろう～近畿地方～ 近畿地方とは、大阪府、京都府、滋賀県、兵庫県、奈良県、和歌山県、三重県を含んだ地域です。その中から、私たちが住む大阪府の郷土料理を紹介します。まず一つ目は、「船場汁」です。大阪市の船場付近は、昔から大きなお店が並ぶ商人の町として有名です。船場汁は、この船場で働いていた人たちが食べていた汁物です。商人の家では、塩さばの身の部分を店の主人が食べ、本来なら捨ててしまう塩さばのあらでだしをとって、大根を入れた汁を、そこで働いている人たちが食べていました。商人の「捨てるのはもったいない。」という考えから作られた料理です。					
(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本		(乳)牛乳 1本					