

日付	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[中華パン] ☆中華パン 1コ	[カレーピラフ] 精白米 65	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	
	[肉じゃが] 牛肉 25 じゃがいも 55 つきこんにゃく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 30	[豆乳ポタージュ] 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.9 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 25 豆乳(無調整) 15 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 80 [ラタトゥーユ] ベーコン 15 なす 16 ズッキーニ 11 たまねぎ 16 かぼちゃ 11 トマト缶詰(ダイス) 11 にんにく 0.1 オリーブ油 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ローリエ粉末 0.02 赤ワイン 1	[よせなべ風] 豚肉 15 いか(1×4cm) 15 焼きとうふ 30 マロニー(5cmカット) 4 はくさい 33 ほうれんそう 11 にんじん 11 しお 0.1 みりん 1 けずりぶし 2 水 70 [ごぼう天のふくめ煮] ごぼう天(ミニ) 1~2年 1コ 3~6年 2コ さとう 0.5 こいくちしょうゆ 1 けずりぶし 0.5 水 30 [のり] のり 1袋	[魚のオイスターソース] ホキ角切り澱粉 (2cm角) 40 揚げ油 4 キャベツ 55 にんじん 11 たまねぎ 44 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 三度豆 3 土しょうが 0.3 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5 [もずくスープ] 皮なし鶏肉 6 乾燥もずく 0.2 たまねぎ 6 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.4 とりがらスープ 6 水 80 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[青菜わかめごはんの素] 1.8 [そうめん入りすまし汁] 皮なし鶏肉 15 平天 15 ミニミニがんと 10 芽ひじき 2 ☆そうめん 10 にんじん 5 板こんにゃく 20 にんじん 16 干しいたけ 0.5 しお 0.3 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 150 [さばの煮付け] さば素焼き(50g) 1切 土しょうが 1 さとう 2.5 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20 [七タゼリー] 七タゼリー 1コ	[いそ煮] 皮なし鶏肉 20 豚肉 20 にんじん 7 たまねぎ 11 エリンギ 5 いため油 0.5 ☆バター 2 しお 1 こしょう 0.03 カレー粉 0.5 ポーンストック 2 水 89 [ポトフ] さけ 0.5 ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 水 15 [はるまき] ☆はるまき(50g) 1コ 揚げ油 5	[八宝菜] ☆うずら卵 15 はくさい 60 にんじん 16 たまねぎ 33 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1 水 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 5 にんじん 6 [和風ドレッシング] 和風ドレッシング クラス1本 ポークフィヨン(缶) 3 水 15	[カレーピラフ] 皮なし鶏肉 20 にんじん 7 たまねぎ 11 エリンギ 5 いため油 0.5 ☆バター 2 しお 1 こしょう 0.03 カレー粉 0.5 ポーンストック 2 水 89 [ポトフ] さけ 0.5 ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 水 15	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ かぼちゃ 33 にんじん 11 たまねぎ 33 パセリ 0.5 いため油 1 しお 1 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 90 [豆カツ] ☆枝豆と豆腐のミンチカツ (40g) 1コ 揚げ油 4 キャベツ 47 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 [パックソース] パックソース クラス1本 さとう 1.5 水 2.5	[ごはん] 精白米 75 ☆フィンガーパン 1コ [厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 にんじん 22 干しいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 16 しめじ 11 たまねぎ 22 青ねぎ 3 白ねぎ 1 にんにく 0.5 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1.5 水 140 さとう 2 [れんこん磯辺揚げ] ☆れんこん磯辺揚げ (小麦) 1コ 揚げ油 4 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ 水 15 [コーンたまごスープ] ☆たまご 13 スイートコーン 15 ホールコーン 5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.7 だしこんぶ 0.2 ポークフィヨン(缶) 3.5 水 90	[ごはん] 精白米 75 [とうふのチャンプル] 豚肉 30 冷凍とうふ 80 にんじん 16 たまねぎ 33 チンゲン菜 22 はるさめ 6 粉かつお 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 ☆ごま油 0.5 [にんじんしりしり] にんじん 26 まぐろオイル漬 10 大豆の華(フレーク) 1.5 いため油 0.5 うすくちしょうゆ 1 水 3 [ふりかけ] ふりかけ 1袋		
	エネルギー(kcal)	568	666	583	607	696	595	674	623	688	611	591	635
	たんぱく質(g)	21.2	23.2	29.3	25.3	30.9	23.6	23.2	22.1	21.8	23.0	26.0	24.9
	塩分(g)	1.5	2.5	2.0	2.5	3.2	1.6	2.2	2.2	3.0	1.7	2.5	1.4
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal	626	16	28	346	2.4	266	0.45	0.51	29	4.0	2.2
		たんぱく質 %											
	学校給食摂取基準(中学年)	エネルギー kcal	650	13~20% 以下	20~30% 以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0
		たんぱく質 %											

学校給食献立表は7・8月の配付となります。
夏休みをはさみますが、ご家庭での保管をよろしくお願ひします。

○毎日の給食には、牛乳(200ml)1本がつき、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。
○食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルゲン(鶏卵・うずら卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ類、ごま・ごま油)です。
○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。
○加工食品の成分表が必要な方は学校までご連絡ください。



○学校給食の食材料は、保護者からの食材料費のみで運営されています。給食費は毎月きちんと入金しましょう。
○平成30年8月1日に学校給食摂取基準の一部が改正・施行されたことに伴い、今年度より基準値が変更となりました。

