

日付	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ	[かやくごはん] 精白米 65	[食パン] ☆食パン 2枚	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[玄米ごはん] 精白米 64	[ごはん] 精白米 75	[チキンピラフ] 精白米 65	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ	
	[コーンラーメン] 焼き豚 10 かまぼこ 10 ☆中華麺 60 にんじん 11 もやし 22 青ねぎ 3 ホールコーン 10 ☆白ごま 1 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.5 ポークフィヨン(缶) 8 水 140 [おこのみ揚げ] 粉かつお 1.5 にんじん 6 キャベツ 44 青ねぎ 1 ☆小麦粉 20 しお 0.1 水 15 揚げ油 6 [おこのみソース] おこのみソース クラス1本	皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 うすあげ 3 にんじん 5 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85 [秋のみそ汁] さつまいも 22 えのきたけ 11 しめじ 11 まいたけ 6 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [五目豆] 牛肉 7 大豆 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20	[野菜スープ] ベーコン 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 キャベツ 13 パセリ 0.5 しお 0.7 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.3 だしこんぶ 0.3 ポーンストック 2 水 130 [ミートサンド] 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 いため油 1.5 しお 0.2 こしょう 0.01 ☆小麦粉 1.3 さとう 1.3 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 洋からし 0.2 水 4 [スライスチーズ] ☆スライスチーズ 1枚	[ちゃんこ煮] ミートボール 20 冷凍とうふ 15 豚肉 20 にんじん 11 たまねぎ 22 うすあげ 3 はくさい 33 干しいたけ 1 もやし 20 ピーマン 7 白ねぎ 5 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 0.7 しお 0.1 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2 さけ 2 にんじん 5 みりん 1 かつおあえ] チンゲン菜 16 キャベツ 33 粉かつお 0.3 さとう 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5 [ふりかけ] にんじん 5 いため油 1 さとう 2.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.5 水 15	[あんかけ豆腐] [白身魚のみそ炒め] ホキ角切り澱粉 40 (2cm角) 揚げ油 4 キャベツ 55 たまねぎ 44 にんにく 0.5 にんじん 7 土しょうが 0.5 ピーマン 7 白ねぎ 5 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 1 みそ 3.5 [洋風野菜炒め] キャベツ 45 さけ 2 にんじん 5 トウバンジャン 0.05 さとう 1.5 [じゃがバター] じゃがいも 55 パセリ 0.2 オリーブ油 0.7 いため油 0.3 ☆バター 3 しお 0.1 こしょう 0.01	[カレーシチュー] 牛肉 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 ☆カレーウ(小麦) 13 水 115 [洋風野菜炒め] キャベツ 45 さけ 2 にんじん 5 ホールコーン 10 しお 0.4 こしょう 0.03 いため油 0.3 オリーブ油 0.7 いため油 0.3 ☆ヨーグルト] 1コ ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[八宝菜] 豚肉 20 いか(1×4cm) 10 ☆うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 青ねぎ 5 えのきたけ 11 しお 0.2 マロニー(5cmカット) 5 チンゲン菜 7 青ねぎ 5 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 水 130 [さばのみそ煮] さば素焼き(50g) 1切 土しょうが 1 さけ 1 ☆テンメンジャン(ごま) 0.15 ☆ごま油 0.3 こいくちしょうゆ 1 白みそ 1 みそ 1 だしこんぶ 0.3 水 30 さとう 3 みりん 1 白みそ 2 みそ 3 水 3	[とうふチゲ] 豚肉 20 冷凍とうふ 50 にんじん 11 たまねぎ 16 はくさい 33 白菜キムチ 10 しお 0.9 マロニー(5cmカット) 5 こしょう 0.03 しお 0.2 トリがらスープ 8 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 しお 0.3 ベーコン 10 水 130 [うのはな] じゃがいも 22 はくさい 27 ちくわ 5 うすあげ 5 にんじん 6 たまねぎ 33 にんじん 6 干しいたけ 0.5 青ねぎ 3 いため油 1 さとう 1.3 みりん 1 しお 0.05 けずりぶし 0.5 水 30 [すだちゼリー] みかん缶 20 パイ缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20					
	エネルギー(kcal)	598	531	670	556	589	594	662	656	616	674	675	580
	たんぱく質(g)	24.4	22.7	27.7	23.0	22.4	23.0	22.3	26.0	30.2	20.4	22.7	26.7
	塩分(g)	2.7	2.6	3.1	1.7	1.4	1.9	2.3	2.1	2.2	1.6	2.3	2.6
	平均栄養摂取量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン				食物繊維(g)	塩分(g)	
		623	15	29	347	2.1	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.6	2.2	
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの10~20%以下	エネルギーの20~30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	

○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。
 ○気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

令和元年 10月分

日付	18日(金)	21日(月)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
	[ごはん] 精白米 75	[くりごはん] 精白米 70	[ごはん] 精白米 75	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ	[やきめし] 精白米 70	[ごはん] 精白米 75	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[肉めし] 精白米 70	[パーカーパン] ☆パーカーパン 1コ
	[肉じゃが] 牛肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 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	日本ぐり 15 しお 1 水 98 [みそ汁] カットわかめ 0.6 うすあげ 3 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [あじの薬味ソース] あじ(鰯粉付き) 1切 揚げ油 4 青ねぎ 2.5 ☆白ごま 0.2 土しょうが 0.5 さとう 1.8 こいくちしょうゆ 2 す 1.5 かたくり粉 0.2 水 7 [みかん] みかん 1コ	[よせなべ風] 豚肉 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 うすくちしょうゆ 3.2 みりん 1 けずりぶし 2 水 70 [じゃがきんぴら] じゃがいも 44 にんじん 5 いため油 0.4 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 2 ミニフィッシュ 1袋	[チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シェルマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 チリパウダー 0.05 とりがらスープ 10 水 70 [キャベツとコンのサラダ] キャベツ 44 ホールコーン 10 [ノンエッグマヨ(本)] ノンエッグマヨ クラス1本	水 96 ハム(ボンレス) 11 にんじん 12 干しいたけ 0.5 ピーマン 5 いため油 1.1 ☆ごま油 0.3 しお 0.6 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2.1 ジンジャー 0.03 ガーリックパウダー 0.03 [わかめスープ] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 カットわかめ 0.6 はるさめ 2 にんじん 11 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 とりがらスープ 10 水 130 [あげシューマイ] ☆シューマイ(小麦) 3コ 揚げ油 6	[筑前煮] 皮なし鶏肉 20 じゃがいも 55 板こんにやく 20 にんじん 16 ごぼう 11 れんこん 11 たけのこ水煮 11 干しいたけ 1 土しょうが 1 いため油 0.8 みりん 1 こいくちしょうゆ 4.5 水 30 [すまし汁] 冷凍とうふ 10 えのきたけ 11 青ねぎ 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.6 けずりぶし 1 水 100 [シーチキンのそぼろ煮] まぐろオイル漬 30 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 みりん 1	[いためビーフン] 豚肉 25 いか(1×4cm) 10 ビーフン 15 キャベツ 59 にんじん 11 たまねぎ 33 青ねぎ 3 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.5 ☆ごま油 0.5 ポーンストック 2.3 皮なし鶏肉 5 だいこん 22 にんじん 6 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 水 80	牛肉 20 ささがきごぼう 5 にんじん 6 しお 0.4 さとう 0.5 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 4 水 92 [かきたま汁] ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 たまねぎ 22 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [みたらしだんご] 白玉だんご 50 さとう 5 こいくちしょうゆ 2 水 4 かたくり粉 0.5	[かぼちゃのポターージュ] 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 [鮭メンチカツ] ☆国産鮭メンチカツ 1コ 揚げ油 5 [キャベツソテー] キャベツ 47 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 [タルタルソース] タルタルソース 1袋 (ノンエッグ)
材料および使用量(3・4年生量)(g)									
エネルギー(kcal)	588	625	563	710	650	626	601	615	714
たんぱく質(g)	21.8	23.7	22.0	21.9	23.6	25.1	25.4	23.1	21.3
塩分(g)	1.7	2.9	1.3	1.9	2.8	2.0	2.4	2.5	2.7

献立紹介

10月4日(金) ちゃんこ煮

「ちゃんこ」とは、相撲力士の食事のことを言います。ちゃんこの「ちゃん」とは、父ちゃん、母ちゃんの「ちゃん」で、「こ」は、子どもの「こ」のことで、ちゃんことは、「相撲部屋の親方と弟子と一緒に食べる料理」です。

ちゃんこ鍋の味付けは、しょうゆや味噌、塩味もあり、決まった味付けはありません。中に入っている具も、いろいろです。

一般的には肉団子やはくさい、うどんなどが入っています。

材料	分量(大人4人分)
ミートボール(冷凍)	120g
焼きとうふ	100g
鮭角切り(2cm角)	100g
うすあげ	20g
はくさい	200g
だいこん	130g
にんじん	100g
白ねぎ	40g
さけ	小さじ2
みりん	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1・小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
けずりぶし	10g
水	500cc

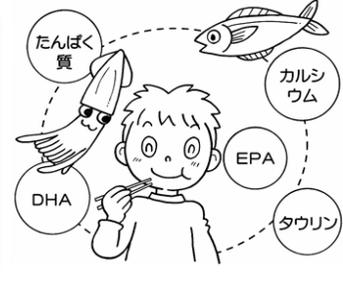
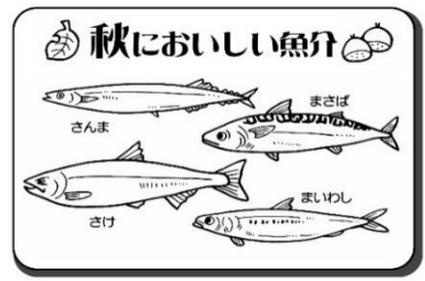
作り方

- ①だいこん・にんじん…5ミリちょう切り
はくさい…2センチ巾 白ねぎ…5ミリ斜め切り
うすあげ…直前油ぬき
焼きとうふ…2センチ角
- ②鮭はゆでて、さけをふる。
- ③分量の水でけずりぶしのだしをとる。
- ④だし汁に、調味料を加え、にんじん、だいこん、ミートボールを入れ煮る。
- ⑤うすあげ、はくさい、焼きとうふを加え煮る。
- ⑥鮭、白ねぎを加え煮て仕上げる。

魚介をもっと食べよう!

日本は、世界でも指折りの魚消費国ですが、近年魚の消費が減り、魚離れが進んでいます。

秋は、さんまやさけ、さばなど旬の魚がたくさん獲れます。魚のおいしさや、栄養の素晴らしさを理解し、積極的に魚を食べましょう。



栄養満点の食べ物だよ

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。青魚と呼ばれる魚の油(脂質)にはDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)と呼ばれる血液をサラサラにして生活習慣病予防の効果がある成分が、多く含まれます。さらに、DHAは脳の発達などに影響を与えるといわれています。