

日付	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん]	[ごはん]	[中華風かやくごはん]	[ハニーパン]	[ごはん]	[パーカーパン]	[麦ごはん]	[コッペパン]	[くりごはん]	[ごはん]	[黒糖パン]	[かやくごはん]
	精白米 75	精白米 55	精白米 65	☆ハニーパン 1コ	精白米 75	☆パーカーパン 1コ	精白米 66	☆コッペパン 1コ	精白米 70	精白米 75	☆黒糖パン 1コ	精白米 65
	[豚肉のごま煮]	[かやくうどん]	豚肉 20	[洋風ふくめ煮]	[ちゃんちゃん焼き]	[おいものポターージュ]	おおむぎ(押麦) 9	[魚のオイスターソース]	日本ぐり 15	[とうふチゲ]	[ポテトのミートソース煮]	皮なし鶏肉 10
	豚肉 25	皮なし鶏肉 15	にんじん 11	皮なし鶏肉 20	鮭角切り(皮なし2cm角) 30	ベーコン 10	[すきやき煮]	白身魚(ホキ)2cm角 40	しお 1	豚肉 20	合挽肉 20	ちくわ 4
	じゃがいも 55	かまぼこ 5	たけのこ水煮 6	ベーコン 10	さけ 0.5	さつまいも 22	牛肉 25	かたくり粉 4	水 98	冷凍とうふ 50	じゃがいも 88	うすあげ 3
	つきこんにやく 20	☆うどん 85	干しいたけ 0.5	☆うずら卵 15	キャベツ 55	じゃがいも 16	さけ 0.5	揚げ油 4	[のっぺい汁]	にんじん 11	たまねぎ 44	つきこんにやく 9
	たまねぎ 44	チンゲン菜 11	土しょうが 0.5	じゃがいも 77	たまねぎ 44	たまねぎ 33	焼きとうふ 20	キャベツ 55	皮なし鶏肉 10	たまねぎ 16	にんじん 11	にんじん 5
	にんじん 22	にんじん 11	いため油 1	たまねぎ 44	にんじん 16	パセリ 0.5	いとこんにやく 20	にんじん 11	冷凍とうふ 20	はくさい 33	グリーンピース 5	ささがきごぼう 4
	ささがきごぼう 10	しお 0.3	しお 0.5	にんじん 16	しめじ 11	いため油 1	☆圧縮ふ 2	たまねぎ 44	さといも 22	キムチ(白菜キムチ) 10	いため油 1	さけ 1.1
	土しょうが 1	うすくちしょうゆ 5	こしょう 0.03	パセリ 0.5	ホールコーン 10	しお 1	はくさい 44	たけのこ水煮 10	だいこん 22	マロニー 5	しお 0.3	うすくちしょうゆ 1.5
	☆白ごま 1.5	だしこんぶ 0.5	こいくちしょうゆ 3.2	しお 0.8	いため油 1	こしょう 0.03	たまねぎ 44	干しいたけ 0.5	にんじん 11	チンゲン菜 7	こしょう 0.03	こいくちしょうゆ 3.5
	いため油 1	けずりぶし 1	うすくちしょうゆ 1.6	こしょう 0.03	☆バター 1.5	☆生クリーム 2	にんじん 11	三度豆 3	青ねぎ 3	青ねぎ 5	トマトケチャップ 5	水 85
	さとう 3.5	水 130	みりん 1	とりがらスープ 7	しお 0.3	☆小麦粉 5	青ねぎ 5	土しょうが 0.3	しお 0.3	いため油 0.5	ウスターソース 2	[秋のみそ汁]
	こいくちしょうゆ 6	[五目豆]	ポークブイオン(缶) 5.4	水 43	こしょう 0.02	☆バター 5	いため油 1	いため油 1	うすくちしょうゆ 4	しお 0.3	☆デミグラスソース(小麦) 5	さつまいも 22
	けずりぶし 0.5	牛肉 7	☆ごま油 1	[切干し大根サラダ]	さとう 1.2	☆牛乳 30	さとう 3.5	しお 0.2	かたくり粉 1.5	こしょう 0.03	とりがらスープ 5	えのきたけ 11
	水 30	大豆 10	水 80	まぐろオイル漬 10	みそ 4	とりがらスープ 8	こいくちしょうゆ 5	こしょう 0.03	だしこんぶ 0.5	こいくちしょうゆ 3	水 30	しめじ 11
	[かつおあえ]	つきこんにやく 10	[もずくスープ]	切干しだいこん 5	白みそ 2	水 90	けずりぶし 0.5	さけ 0.5	けずりぶし 1	さけ 1	[たまごスープ]	まいたけ 6
	チンゲン菜 16	にんじん 5	ミートボール 25	にんじん 6	こいくちしょうゆ 2	[白身魚フライ]	水 10	こいくちしょうゆ 3	水 130	コチジャン 0.15	☆たまご 13	青ねぎ 3
	キャベツ 33	三度豆 3	冷凍とうふ 15	[ノンエッグマヨ(本)]	さけ 1	☆白身魚フライ(小麦) 1コ	[みそ汁]	オイスターソース 2	[丸天の含め煮]	☆テンメンジャン(ごま) 0.15	ベーコン 6	みそ 10
	しお 0.1	さとう 2	乾燥もずく 0.4	ノンエッグマヨ	[すまし汁]	揚げ油 5	カットわかめ 0.5	ポークブイオン(缶) 3	丸天 30	☆ごま油 0.3	にんじん 7	煮干し 1
	粉かつお 0.3	こいくちしょうゆ 2.5	にんじん 11	クラス1本	冷凍とうふ 10	[キャベツソテー]	えのきたけ 11	水 15	板こんにやく 20	とりがらスープ 10	たまねぎ 14	だしこんぶ 0.3
	大豆の華(フレク) 3	水 20	青ねぎ 3		えのきたけ 11	キャベツ 47	青ねぎ 1	かたくり粉 1	さとう 1	水 30	パセリ 0.3	水 130
	さとう 0.5	[ふりかけ]	しお 0.3		青ねぎ 1	いため油 1	みそ 7	☆ごま油 0.5	こいくちしょうゆ 1.2	[パオシュウ]	しお 0.6	[いかと厚揚げの煮物]
	みりん 0.5	ふりかけ 1袋	こしょう 0.02		しお 0.2	しお 0.4	けずりぶし 0.8	[豆乳杏仁豆腐]	けずりぶし 0.5	☆パオシュウ(小麦・ごま) 1~2年 1コ	こしょう 0.02	いか(1×4cm) 30
	うすくちしょうゆ 1.8	[アーモンドミニフィッシュ]	うすくちしょうゆ 4		うすくちしょうゆ 3.5	こしょう 0.03	水 90	もも缶 20	水 30	3~6年 2コ	ポーンストック 2	冷凍厚揚げ 40
いため油 0.5	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	とりがらスープ 10		だしこんぶ 0.3	[タルタルソース]	[かつおそぼろ]	パン缶 20	[黒糖ビーンズ]		水 90	青ねぎ 5	
		水 120		けずりぶし 1	☆タルタルソース 1袋	かつお油漬フレク 30	豆乳杏仁豆腐 25	黒糖ビーンズ 1袋		揚げ油 6	さとう 2	
		[はるまき]		水 100		にんじん 6	[ソフトチーズ]				みりん 1	
		☆はるまき(50g) 1コ		[のり]		土しょうが 0.5	☆ソフトチーズ 1袋				こいくちしょうゆ 2.5	
		揚げ油 5		のり 1袋		いため油 0.2					けずりぶし 0.5	
						さとう 1					水 10	
						さけ 1					[みかん]	
						こいくちしょうゆ 1					みかん 1コ	
エネルギー(kcal)	600	564	659	631	550	746	644	644	537	679	642	611
たんぱく質(g)	20.8	25.2	22.2	25.2	23.0	24.3	28.1	25.6	22.3	24.2	23.8	27.7
塩分(g)	1.5	2.5	3.2	2.3	2.3	3.3	2.4	2.4	3.0	1.3	2.7	2.8
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g	
平均栄養摂取量	635	25.1	28	338	2.3	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.0	2.47	
学校給食摂取基準(中学年)	640	24.0	25-30%以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

○毎日の給食には、牛乳(200ml)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。

平成30年10月分

日付	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
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	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[紫いもパン] ☆紫いもパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ	[えびピラフ] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[キャロットパン] ☆キャロットパン 1コ	[菜めし] 精白米 75	
	[やさしいラーメン] 豚肉 10 ☆中華麺 60 にんじん 11 たまねぎ 11 キャベツ 22 チンゲン菜 22 ☆白ごま 1 いため油 0.5 しお 0.6 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 6 ポークブイオン(缶) 8 水 140 [ちくわのいそべあげ] ちくわ(1/2本) 1~2年 1コ 3~6年 2コ 青のり粉 0.2 ☆小麦粉 8 水 10 揚げ油 5	[カレーシチュー] 牛肉 20 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 0.2 こしょう 0.03 ☆カレーパウ(小麦) 13 水 115 [スクランブルエッグ] ベーコン 10 ☆たまご 22 ホールコーン 12 ほうれんそう 16 たまねぎ 27 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[けんちん煮] 皮なし鶏肉 25 冷凍とうふ 20 うすあげ 5 さといも 33 だいこん 22 れんこん 16 にんじん 16 いため油 0.8 さとう 3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 [きんぴらごぼう] ささがきごぼう 25 にんじん 11 いため油 0.6 さとう 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.5 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 水 2 [のりの佃煮] のりの佃煮 1袋	[いためビーフン] 豚肉 25 ☆たまご 22 じゃがいも 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.3 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 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 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 白みそ 1 みそ 1 だしこんぶ 0.3 けずりぶし 0.2 水 30 さとう 3 みりん 1 白みそ 2 みそ 3 水 3	[かきたま汁] ☆たまご 22 じゃがいも 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.3 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130 [大根のスープ] 土しょうが 1 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 白みそ 1 みそ 1 だしこんぶ 0.3 けずりぶし 0.2 水 30 さとう 3 みりん 1 白みそ 2 みそ 3 水 3	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ	[チリコンカン] いんげん豆(ゆで) 10 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ 8 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 トリがらスープ 10 水 70 [小松菜のバター炒め] じゃがいも 44 こまつな 20 いため油 0.5 ☆バター 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1 いちごジャム 1袋	[えびピラフ] ☆むきえび 20 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 いため油 0.5 ☆バター 2 しお 0.9 こしょう 0.03 さけ 1 ポーンストック 2 水 88 [じゃがいものスープ煮] ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 ホールコーン 15 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 トリがらスープ 8 水 50 [焼肉サラダ] 牛肉 25 キャベツ 44 ピーマン 6 いため油 0.3 しお 0.1 こしょう 0.02 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[五目汁] カットすり身 20 冷凍とうふ 15 たけのこ水煮 11 青ねぎ 5 えのきたけ 11 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3 さけ 0.5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 水 130 [まぐろの南蛮漬け] まぐろ角切り(2cm角) 50 かたくり粉 8 揚げ油 5 にんじん 4 たまねぎ 11 土しょうが 0.5 さとう 2 す 2 こいくちしょうゆ 3 水 3	[ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 ☆エルボマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ローリエ粉末 0.02 とりがらスープ 5 水 70 [フルーツカクテル] もも缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20 冷凍ゼリー(みかん) 20	[菜めし] 精白米 75 菜めし 3.2 [あんかけ豆腐] 冷凍とうふ 80 豚肉 20 にんじん 11 たまねぎ 22 たけのこ水煮 5 干しいたけ 1 もやし 20 青ねぎ 4 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 0.7 しお 0.4 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 トリがらスープ 5 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 2 水 40 [ひじきの炒め煮] 芽ひじき 3 うすあげ 5 にんじん 5 いため油 1 さとう 3 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.5 水 15
	エネルギー(kcal)	575	716	595	649	674	663	659	600	723	598
	たんぱく質(g)	27.5	25.9	21.8	26.1	30.0	23.5	26.8	30.2	24.5	22.6
	塩分(g)	3.3	2.5	1.7	2.7	2.2	2.4	3.0	1.7	2.1	3.1

魚介をもっと食べよう!

魚介は、栄養価が高くおいしい優れた食材です。いろいろな種類を積極的に食べるようにしましょう。

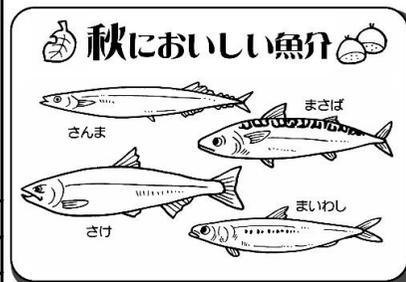
栄養満点の食べ物だよ

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。



旬の魚介はおいしいよ

漁獲量が増える出盛り期のほか、一般的に繁殖・越冬前の魚は脂肪が増えて味がよくなるよ!



献立紹介

5日(金)ちゃんちゃん焼き

材料	分量(大人4人分)
鮭角切り(冷凍)	180g
酒	小さじ1
キャベツ	330g
たまねぎ	260g
にんじん	100g
しめじ	70g
ホールコーン	60g
いため油	小さじ1
バター	9g
白みそ	大さじ1
しお、こしょう	適量
砂糖	小さじ2
みそ	大さじ1.5
こいくちしょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2

作り方 ①鮭はゆでて、酒をふる。
②にんじん…5ミリちょう切 たまねぎ…縦横1/2 2センチ巾 しめじ…3センチ巾 キャベツ…2センチ色紙切り
③フライパンに油を入れ、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツを炒め、塩こしょうする。

④ホールコーン、合わせた調味料を加え、よく混ぜ、味をととのえ、鮭を入れ、最後の風味づけにバターを入れ、仕上げる。

鮭には良質なたんぱく質や脂質、ビタミンA、ビタミンDなどが豊富にふくまれているよ!



北海道の郷土料理です!

