

日付	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)		
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ツナコーンライス]	[ごはん]	[切干し大根ごはん]	[ベビーパン]	[ごはん]	[黒糖パン]	[ごはん]	[ごはん]	[デニッシュパン]	[ごはん]	[パーカーパン]	[やきめし]		
	精白米 65	精白米 75	精白米 65	☆ベビーパン 1コ	精白米 75	☆黒糖パン 1コ	精白米 75	精白米 75	☆デニッシュパン 1コ	精白米 75	☆パーカーパン 1コ	精白米 70		
	まぐろオイル漬 15	[あんかけ豆腐]	皮なし鶏肉 10	[ミートペンネ]	[関東煮]	[いためビーフン]	[五目汁]	[マーボー豆腐]	[ポタージュスープ]	[すまし汁]	[じゃがいものスープ煮]	水 96		
	にんじん 11	冷凍とうふ 80	切干しだいこん 2	合挽肉 25	皮なし鶏肉 20	豚肉 25	カットすり身 20	冷凍とうふ 100	ベーコン 10	冷凍とうふ 20	ウインナー 20	ハム(ボンレス) 11		
	ホールコーン 10	豚肉 20	にんじん 6	☆ペンネ 25	平天 10	ちくわ 7	にんじん 11	豚ひき肉 16	じゃがいも 33	かまぼこ 10	じゃがいも 55	にんじん 12		
	しお 0.6	にんじん 11	うすあげ 2	にんじん 19	ミニミニがんも 10	ビーフン 15	青ねぎ 5	たまねぎ 44	たまねぎ 33	えのきたけ 11	たまねぎ 44	ピーマン 5		
	こしょう 0.03	たまねぎ 22	いため油 1	にんにく 0.1	じゃがいも 55	キャベツ 59	えのきたけ 11	にんじん 16	にんじん 11	青ねぎ 3	にんじん 16	いため油 1.1		
	さけ 1	たけのこ水煮 5	さけ 1.1	たまねぎ 53	板こんにやく 20	にんじん 11	しお 0.3	青ねぎ 2	グリーンピース 5	しお 0.3	ホールコーン 15	☆ごま油 0.3		
	うすくちしょうゆ 0.5	干しいたけ 1	みりん 1.1	エリンギ 6	にんじん 16	たまねぎ 33	うすくちしょうゆ 3	干しいたけ 0.5	スイートコーン 15	うすくちしょうゆ 4	白ワイン 1	しお 0.6		
	とりがらスープ 5	青ねぎ 4	こいくちしょうゆ 2.7	パセリ 1	さとう 4.5	青ねぎ 3	さけ 0.5	土しょうが 0.8	いため油 1	だしこんぶ 0.5	しお 0.6	こしょう 0.03		
	水 86	土しょうが 0.5	うすくちしょうゆ 2.7	オリーブ油 1.2	こいくちしょうゆ 5.5	いため油 1	だしこんぶ 0.5	いため油 0.8	しお 0.9	けずりぶし 1	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 2.1		
	[ポトフ]	にんにく 0.5	水 90	しお 0.2	けずりぶし 0.5	しお 0.1	けずりぶし 2	しお 0.1	こしょう 0.03	水 130	うすくちしょうゆ 1	ジンジャー 0.03		
	ウインナー 20	いため油 0.7	[ぶたたま汁]	こしょう 0.03	水 40	こしょう 0.03	水 130	さとう 1.2	☆小麦粉 5	[豚ごぼろ丼]	とりがらスープ 8	ガーリックパウダー 0.03		
	じゃがいも 66	しお 0.4	豚肉 10	赤ワイン 2.4	[おかかあえ]	うすくちしょうゆ 3.5	[さんまの煮つけ]	こいくちしょうゆ 2	☆バター 5	豚肉 30	水 50	[青菜のサッパリ炒め]		
	たまねぎ 55	こしょう 0.03	☆たまご 22	トマトケチャップ 14	はくさい 55	☆ごま油 0.5	さんま素焼き(40g) 1切	みそ 2.5	☆牛乳 30	ささがきごぼう 15	[ミンチカツ]	☆うずら卵 20		
	にんじん 16	こいくちしょうゆ 2	冷凍とうふ 20	トマトピューレ 6	にんじん 16	ポーンストック 2.3	土しょうが 1	八丁風みそ 2.5	☆生クリーム 2	たまねぎ 33	☆ミンチカツ 1コ	焼きとうふ 40		
	しめじ 6	うすくちしょうゆ 2	チンゲン菜 11	バジル 0.03	しお 0.1	[いかなゲット]	さとう 2.5	トウバンジャン 0.1	とりがらスープ 8	にんじん 6	揚げ油 5	チンゲン菜 33		
	しお 0.6	みりん 1	えのきたけ 11	オレガノ 0.03	ほうれんそう 16	☆いかなゲット 2コ	さけ 2	☆ごま油 0.3	水 95	三度豆 6	[キャベツソテー]	はくさい 44		
	こしょう 0.03	とりがらスープ 5	しお 0.3	[ポイルキャベツ]	粉かつお 0.3	揚げ油 4	みりん 1	かたくり粉 0.7	[棒々鶏サラダ]	いため油 1	キャベツ 47	干しいたけ 0.5		
	ポークパイオン(袋) 5	☆ごま油 0.3	うすくちしょうゆ 4	キャベツ 47	さとう 1	[ヨーク]	こいくちしょうゆ 3.3	ポークパイオン(缶) 2	ささみフレーク 15	さとう 2	いため油 1	にんじん 11		
	水 50	かたくり粉 2	かたくり粉 1	[ノンエッグマヨ]	うすくちしょうゆ 2	☆ヨーク 1本	だしこんぶ 0.3	水 8	キャベツ 33	こいくちしょうゆ 4	しお 0.4	いため油 1		
	[オレンジパンチ]	水 40	だしこんぶ 0.5	ノンエッグマヨ <small>クラス1本</small>	いため油 0.5	水 20	水 20	[わかめスープ]	きゅうり 10	さけ 1	こしょう 0.03	しお 0.2		
	みかん缶 30	[ちくわのいそべあげ]	けずりぶし 1			[減塩のり佃煮]	[ひじきふりかけ]	皮なし鶏肉 6	にんじん 6	水 3	[パックスソース]	こしょう 0.03		
	寒天缶 30	ちくわ(本) 1・2年1コ	水 130			減塩のり佃煮 1袋	芽ひじき 1	カットわかめ 0.6	いため油 0.5	[アーモンドミニフィッシュ]	パックスソース <small>クラス1本</small>	うすくちしょうゆ 3		
	オレンジジュース 20	3~6年2コ	[かつおのあまから煮]				しらす干し 4	たまねぎ 11	しお 0.1	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋		さけ 1		
さとう 1.5	青のり粉 0.2	かつお角切り(2センチ角) 30				土しょうが 0.4	はるさめ 2	こしょう 0.02			みりん 1			
水 2.5	☆小麦粉 8	つきこんにやく 30				さとう 1.2	しお 0.2	[棒々鶏ドレッシング]			ポークパイオン(缶) 2			
	水 10	土しょうが 0.5				こいくちしょうゆ 2.4	こしょう 0.01	☆ハンパンドレッシング 1袋			かたくり粉 0.5			
	揚げ油 5	さとう 1.8				みりん 1.2	うすくちしょうゆ 2.4				水 15			
	[ふりかけ]	さけ 1				いため油 1	とりがらスープ 6				[豆乳杏仁豆腐]			
	ふりかけ 1袋	みりん 1					水 80				もも缶 15			
		こいくちしょうゆ 3.2									りんご缶 15			
		水 10									みかん缶 15			
		[ポケットチーズ]									豆乳杏仁豆腐 20			
		☆ポケットチーズ 1コ												
エネルギー(kcal)	589	674	590	562	584	749	622	586	647	572	689	574		
たんぱく質(g)	20.2	29.2	31.6	21.1	22.2	30.4	26.9	22.1	20.1	23.9	25.5	20.4		
塩分(g)	2.1	2.2	3.0	1.6	2.0	2.2	2.4	1.9	3.0	2.0	2.8	2.1		
食育の日 19日(月)		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	<p>○毎日の給食には、牛乳(200ml)がつき、表示されている栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。</p> <p>○食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>	
		平均栄養摂取量	629	24.0	28	344	2.3	231	0.45	0.56	29	3.8		2.4
		学校給食摂取基準(中学年)	640	24.0	エネルギーの25~30%以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0		2.5

○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29年6月分

日付	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	[五穀ごはん] 精白米 67 五穀 8 [よしの汁] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 15 にんじん 11 はくさい 22 干しいたけ 0.5 白ねぎ 5 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3.7 くずでん粉 2 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 120 [くきわかめ入りきんぴら] 牛肉(1センチ巾) 10 くきわかめ 10 いとこんにやく 10 にんじん 6 ささがきごぼう 15 ☆白ごま 1 いため油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 さけ 1 水 2 [ツナ大豆ふりかけ] まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 いため油 0.2 土しょうが 0.5 さとう 1.5 さけ 1.5 こいくちしょうゆ 2.5	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [チリコンカーン] 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 いため油 1 しお 0.5 いため油 1 しお 0.5 いため油 1 しお 0.1 揚げ油 6 しお 0.1 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[豚キムチごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 ウインナー 15 白菜キムチ(1センチカット) 16 いため油 0.5 こいくちしょうゆ 3.2 さけ 2.2 ☆ごま油 0.1 水 93 [みそ汁] じゃがいも 22 たまねぎ 22 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1 [冷凍みかん] 冷凍みかん 1コ	[アップルパン] ☆アップルパン 1コ [クリーミースープ] ウインナー 15 ビーンズピューレ 40 ホールコーン 10 スイートコーン 10 たまねぎ 44 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 60 [切干し大根サラダ] まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 5 にんじん 6 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[ごはん] 精白米 75 [厚揚げとキャベツのみそ炒め] 豚肉 20 皮なし鶏肉 20 じゃがいも 33 キャベツ 55 たまねぎ 33 にんじん 11 にんじん 11 トマト缶詰(ダイス) 20 干しいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.02 みそ 5 こいくちしょうゆ 2 さとう 3 さけ 2 トウバンジャン 0.1 にんじん 6 皮なし鶏肉 10 とうがん 38 にんじん 3 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2 かたくり粉 0.3 だしこんぶ 0.2 ホークフイヨン(缶) 7 水 80	[ごはん] 精白米 75 [チキンカレー] たまねぎ 33 にんじん 11 トマト缶詰(ダイス) 20 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 しお 0.2 ☆カレールー 13 とりがらスープ 10 水 90 [ベーコンとピーマンソテー] ベーコン 5 キャベツ 44 ピーマン 11 いため油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [肉きざみうどん] うすあげ 5 ☆うどん 60 たまねぎ 22 にんじん 6 しめじ 11 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1.5 水 140 [おこのみ揚げ] 粉かつお 1.5 にんじん 6 キャベツ 44 青のり粉 0.2 ☆小麦粉 20 しお 0.2 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	[ごはん] 精白米 75 [たまごトック] 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 青ねぎ 5 ☆白ごま 0.5 しお 0.6 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 ☆ごま油 0.3 とりがらスープ 10 水 110 [チャブチェ] 牛肉 25 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 はるさめ 6 にんじん 6 たけのこ水煮 5 たまねぎ 11 干しいたけ 0.5 三度豆 5 いため油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 さとう 1.5 さけ 0.8 こいくちしょうゆ 2.5 ☆ごま油 0.5	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [トマトのスープ煮] ウインナー 20 かぼちゃ 30 なす 15 ズッキーニ 15 たまねぎ 22 トマト缶詰(ダイス) 30 にんにく 0.6 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 トマトケチャップ 1 白ワイン 1 チキンブイヨン 4 水 50 [じゃがバター] じゃがいも 55 パセリ 0.2 いため油 0.3 ☆バター 3 しお 0.2 こしょう 0.01 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1コ	[菜めし] 精白米 75 菜めし 3.2 [豚肉のごま煮] 豚肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 44 にんじん 22 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 いため油 1 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.5 水 30 [あじの磯辺フライ] ☆あじの磯辺フライ 1コ 揚げ油 5	
	エネルギー(kcal)	577	787	559	696	594	655	585	610	627	702
	たんぱく質(g)	23.2	24.1	20.5	24.5	23.4	22.4	22.7	24.4	21.9	27.8
	塩分(g)	2.8	2.0	2.8	2.8	2.0	2.4	2.4	2.2	2.4	2.8

6月 食育の日献立

☆6月19日(月)
五穀ごはん よしの汁
くきわかめ入りきんぴら
ツナ大豆ふりかけ 牛乳

~献立紹介~
くきわかめ入りきんぴら

材料	分量(大人4人分)
牛肉(1センチ巾)	60g
くきわかめ	60g
いとこんにやく	60g
にんじん	40g
ささがきごぼう	90g
白ごま	6g
いため油	小さじ1
さとう	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
さけ	小さじ1
水	小さじ2

- 作り方**
- くきわかめ…ざっくり切る
にんじん…せん切り
いとこんにやく…ざっくり切る
 - フライパンを熱し油を入れ、牛肉、にんじん、ごぼう、いとこんにやくを加えて炒める。
 - 調味料と水を入れ、くきわかめを加え、汁がなくなるまで煮込む。
※こげないように注意する。
※アクはていねいにこする。
※水は様子を見て入れる。
 - 白ごまを加えて仕上げる。

今月のテーマは、
かみかみ献立です。



手洗いは、食中毒予防にとっても効果があります。せっけんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗いましょう。忘れがちな指の間、指先とつまめ、手首もよく洗って、水で洗い流しましょう。

注意して洗おう!



必ず石けんで洗ってね!

