

学校給食献立表

平成28年 4月分

大東市教育委員会

日曜日	献立名	献立名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		赤	黄	緑			
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	からだのちょうしをととのえるもの			
12 火	黒糖パン 洋風ふくめ煮 バターコーン 花見だんご	牛乳 ☆牛乳, とりにく, ベーコン, ☆えび	☆こくとうパン, あぶら, じゃがいも, ☆バター, はなみだんご	たまねぎ, にんじん, パセリ, ホールコーン	678	28.0	2.3
13 水	ごはん すきやき煮 すまし汁 ふりかけ	牛乳 ☆牛乳, 牛にく, とうふ, けずりぶし, わかめ, こんぶ	こめ, こんにやく, ☆ふ, あぶら, さとう, ふりかけ	はくさい, たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, えのきたけ	583	24.8	2.3
14 木	パーカーパン クリーミースープ キャベツソテー 白身魚フライ パックソース	牛乳 ☆牛乳, ウインナー, いんげんピューレ, ☆しろみさかなフライ	☆パーカーパン, あぶら, ☆なまクリーム	ホールコーン, パセリ, スイートコーン, たまねぎ, キャベツ	657	27.0	3.0
15 金	玄米ごはん みそ汁 若竹煮 シーチキンのそぼろ煮	牛乳 ☆牛乳, にぼし, こんぶ, みそ, あつあげ, わかめ, けずりぶし, まぐろ	こめ, げんまい, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, たけのこ	609	24.1	2.8
18 月	ごはん マーボードーフ レタススープ アーモンドミニフィッシュ	牛乳 ☆牛乳, とうふ, みそ, ぶたひきにく, ベーコン, ☆たまご, こんぶ, ミニフィッシュ	こめ, ☆ごまあぶら, かたくりこ, さとう, あぶら, ☆アーモンド	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, 干しいたけ, 土しょうが, レタス	679	27.0	2.0
19 火	ごはん カレーシチュー チキンナゲット ぶどうゼリー	牛乳 ☆牛乳, 牛にく, ☆チキンナゲット	こめ, じゃがいも, あぶら, ☆カレールウ, ぶどうゼリー	たまねぎ, にんじん, にんにく, 土しょうが	731	24.6	2.2
20 水	わかめごはん 関東煮 おひたし	牛乳 ☆牛乳, がんもどき, わかめ, とりにく, けずりぶし, ひらてん, ☆うずらたまご	こめ, じゃがいも, さとう, こんにやく, ☆ごま, あぶら	にんじん, キャベツ, ほうれんそう	623	24.3	2.8
21 木	ベビーパン スパゲティナポリタン ポイルキャベツ 河内ばんかん ノンエッグマヨ	牛乳 ☆牛乳, ハム	☆ベビーパン, ☆スパゲティ, オリーブあぶら, ノンエッグマヨ	にんじん, たまねぎ, ピーマン, エリンギ, トマトケチャップ, トマ トピューレ, キャベツ, かわちばんかん	579	22.8	2.3
22 金	たけのこごはん すまし汁 さわらの野菜ソース	牛乳 ☆牛乳, けずりぶし, とりにく, とうふ, うすあげ, かまぼこ, こんぶ, さわら	こめ, さとう, あぶら, ☆こむぎこ, かたくりこ	たけのこ, にんじん, えのきたけ, 青ねぎ, たまねぎ, ピーマン	594	26.8	2.8
25 月	えびピラフ じゃがいものスープ煮 フルーツかんでん	牛乳 ☆牛乳, ☆えび, ウインナー, かんでん	こめ, あぶら, ☆バター, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, エリンギ, ホールコーン, もも, パイナップル, みかん	593	20.9	2.6
26 火	コッペパン いためビーフン コンスープ ソフトチーズ	牛乳 ☆牛乳, ぶたにく, ちくわ, ☆たまご, こんぶ, ☆チーズ	☆コッペパン, ビーフン, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, 青ねぎ, スイートコーン, ホールコーン	656	27.7	2.8
27 水	ごはん 厚揚げと鶏肉のみそ煮 切干し大根のおひたし のり	牛乳 ☆牛乳, とりにく, あつあげ, みそ, のり	こめ, あぶら, さとう, ☆ごま	たまねぎ, キャベツ, にんじん, 土しょうが, ピーマン, チンゲンサイ, きりぼしだいこん	619	22.9	1.6
28 木	ハニーパン チリコンカン じゃがバター ヨーク	牛乳 ☆牛乳, あいびきにく, ベーコン, ☆ヨーク	☆ハニーパン, あぶら, いんげん豆, ☆マカロニ, じゃがいも, ☆バター	たまねぎ, にんじん, エリンギ, にんにく, トマトケチャップ, トマトピューレ, パセリ	659	24.2	2.1

食育の日 4月22日(金)



	エネルギー	たんぱく	しぼう	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	しつ g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	635	25.0	27	366	2.2	217	0.45	0.58	36	4.0	2.4
学校給食摂取基準 (中学年)	640	24.0	エネの 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。