

学校給食献立表

平成28年 5月分

大東市教育委員会

| 日曜日 | 献立名 | 色 | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 塩分 g |
|-----|---|---|---|--|------------|---------|------|
| | | 赤 血や肉に なるもの | 黄 力や体温に なるもの | 緑 からだのちようしを ととのえるもの | | | |
| 2月 | ごはん みそ汁 豚ごぼう丼 かしわもち | 牛乳 ☆牛乳,とうふ,みそ, にぼし,こんぶ,ぶたにく | ☆牛乳,とうふ,みそ, にぼし,こんぶ,ぶたにく | かめ,あぶら,さとう, かしわもち | 639 | 22.9 | 2.0 |
| 6金 | ごはん 鶏肉の中華炒め ちくわのいそべあげ | 牛乳 ☆牛乳,とりにく,ちくわ, ☆うずらたまご,青のり | ☆牛乳,とりにく,ちくわ, ☆うずらたまご,青のり | かめ,あぶら,さとう, かたくりこ,あぶら, ☆こむぎこ | 641 | 27.5 | 1.6 |
| 9月 | ごはん とうふのカレー煮 おひたし ミニフィッシュ | 牛乳 ☆牛乳,牛ひきにく, とうふ,ぶたひきにく, ミニフィッシュ | ☆牛乳,牛ひきにく, とうふ,ぶたひきにく, ミニフィッシュ | かめ,あぶら,さとう, かたくりこ,☆ごま | 626 | 24.5 | 1.9 |
| 10火 | 豆ごはん 肉じゃが すまし汁 | 牛乳 ☆牛乳,牛にく,こんぶ, けずりぶし | ☆牛乳,牛にく,こんぶ, けずりぶし | かめ,じゃがいも,☆ふ, こんにやく,さとう | 529 | 22.1 | 2.6 |
| 11水 | チキンピラフ 野菜のスープ 根菜メンチカツ | 牛乳 ☆牛乳,とりにく,こんぶ, ☆根菜メンチカツ, ウインナー | ☆牛乳,とりにく,こんぶ, ☆根菜メンチカツ, ウインナー | かめ,あぶら,☆バター | 633 | 25.8 | 2.8 |
| 12木 | 黒糖ベビーパン たまごうどん しゃぶしゃぶ風サラダ ごまドレッシング | 牛乳 ☆牛乳,☆たまご,こんぶ, かまぼこ,けずりぶし, ぶたにく | ☆牛乳,☆たまご,こんぶ, かまぼこ,けずりぶし, ぶたにく | ☆こくとうベビーパン, ☆うどん,あぶら, ☆ごまドレッシング | 553 | 25.4 | 2.7 |
| 13金 | ごはん 魚のオイスターソース炒め わかめスープ ふりかけ | 牛乳 ☆牛乳,しろみぎかな, とりにく,とうふ,わかめ | ☆牛乳,しろみぎかな, とりにく,とうふ,わかめ | かめ,かたくりこ,あぶら, ☆ごまあぶら,はるさめ, ふりかけ | 586 | 23.3 | 2.2 |
| 16月 | 菜めし 豚汁 かつおのあまから煮 ミックスナッツ | 牛乳 ☆牛乳,ぶたにく,みそ, うすあげ,けずりぶし, かつお | ☆牛乳,ぶたにく,みそ, うすあげ,けずりぶし, かつお | かめ,じゃがいも, さとう,こんにやく, ☆ミックスナッツ | 629 | 28.9 | 3.4 |
| 17火 | あげパン ポトフ キャベツとコーンのサラダ ノンエッグマヨ | 牛乳 ☆牛乳,ウインナー | ☆牛乳,ウインナー | ☆コッペパン,あぶら, さとう,じゃがいも, ノンエッグマヨ | 650 | 21.9 | 2.3 |
| 18水 | 山菜ごはん よせなべ風 五目豆 | 牛乳 ☆牛乳,とりにく,いか, うすあげ,けずりぶし, ぶたにく,とうふ,牛にく, だいず | ☆牛乳,とりにく,いか, うすあげ,けずりぶし, ぶたにく,とうふ,牛にく, だいず | かめ,マロニー,さとう, こんにやく | 552 | 28.4 | 2.2 |
| 19木 | ロールパン ホワイトシチュー フルーツミックス | 牛乳 ☆牛乳,とりにく,ベーコン | ☆牛乳,とりにく,ベーコン | ☆ロールパン,☆マカロニ, あぶら,☆こむぎこ, ☆バター | 670 | 25.0 | 1.9 |
| 20金 | 五穀ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め じゃこのいり煮 ヨーグルト | 牛乳 ☆牛乳,ぶたにく,みそ, あつあげ,☆ヨーグルト, しらすぼし | ☆牛乳,ぶたにく,みそ, あつあげ,☆ヨーグルト, しらすぼし | かめ,ごこく,あぶら, さとう,☆ごま | 666 | 26.8 | 2.1 |
| 23月 | ごはん いそ煮 かつおあえ ふりかけ | 牛乳 ☆牛乳,とりにく,ひじき, ひらてん,がんもどき, けずりぶし,こなかつお | ☆牛乳,とりにく,ひじき, ひらてん,がんもどき, けずりぶし,こなかつお | かめ,じゃがいも,さとう, こんにやく,あぶら, ふりかけ | 571 | 23.0 | 2.1 |
| 24火 | ベビーパン コーンラーメン はるまき ソフトチーズ | 牛乳 ☆牛乳,やきぶた, かまぼこ,☆はるまき, ☆チーズ | ☆牛乳,やきぶた, かまぼこ,☆はるまき, ☆チーズ | ☆ベビーパン, ☆ちゅうかめん, ☆ごま,あぶら | 620 | 24.0 | 3.3 |
| 25水 | 青菜わかめごはん やっこ煮 さんまの香り煮 | 牛乳 ☆牛乳,とうふ,ぶたにく, けずりぶし,さんま, こんぶ,わかめ | ☆牛乳,とうふ,ぶたにく, けずりぶし,さんま, こんぶ,わかめ | かめ,こんにやく, ☆ごまあぶら,さとう | 666 | 28.6 | 2.4 |
| 26木 | 黒糖パン ポテトのミートソース煮 キャベジンスープ 冷凍みかん | 牛乳 ☆牛乳,あいびぎにく, ☆たまご | ☆牛乳,あいびぎにく, ☆たまご | ☆こくとうパン,あぶら, ☆デミグラスソース, じゃがいも,☆ごま, ☆ごまあぶら | 659 | 23.7 | 2.3 |
| 27金 | ごはん カレーシチュー ごぼうサラダ ごまドレッシング | 牛乳 ☆牛乳,牛にく,まぐろ | ☆牛乳,牛にく,まぐろ | かめ,じゃがいも,あぶら, ☆カレーウ, ☆ごまドレッシング | 644 | 21.4 | 2.2 |
| 31火 | コッペパン 青菜のサッパリ炒め 魚の野菜ソース ミルクバター | 牛乳 ☆牛乳,☆うずらたまご, とうふ,しろみぎかな | ☆牛乳,☆うずらたまご, とうふ,しろみぎかな | ☆コッペパン,あぶら, かたくりこ,☆こむぎこ, さとう,☆ミルクバター | 726 | 29.2 | 2.4 |

| 食育の日 5月20日(金) | 栄養成分 | | | | | | | | | | |
|----------------|------------|---------|--------------|----------|------|--------|-------|-------|------|--------|------|
| | 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 |
| | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | | |
| 平均栄養摂取量 | 626 | 25.2 | 28 | 353 | 2.2 | 244 | 0.46 | 0.56 | 26 | 3.9 | 2.4 |
| 学校給食摂取基準 (中学年) | 640 | 24.0 | 26~30% 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。