

# 学校給食献立表

平成28年6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 からだのちょうしをととのえるもの			
1水	ごはん 牛乳 すきやき煮 ツナ大豆ふりかけ プチゼリー	☆牛乳, 牛にく, けずりぶし, とうふ, まぐろ, ひきわり大豆	こめ, こんにやく, あぶら, ☆ふ, さとう, プチゼリー	はくさい, たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, 土しょうが	642	26.1	1.5
2木	コッペパン 牛乳 チリコンカーン いちごジャム 洋風野菜炒め	☆牛乳, あいびきにく, いんげん豆, ベーコン	☆コッペパン, ☆マカロニ, オリーブあぶら, あぶら, いちごジャム	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, キャベツ, ホールコーン	637	23.6	2.2
3金	わかめごはん 牛乳 かきたま汁 ちくわワイ おさつスティック	☆牛乳, わかめ, ☆たまご, こんぶ, けずりぶし, ちくわ, ☆チーズ	こめ, じゃがいも, ☆こむぎこ, ☆ふ, かたくりこ, ☆パンこ, あぶら, おさつスティック	たまねぎ, 青ねぎ	608	21.0	2.7
6月	ごはん 牛乳 豚肉のごま煮 おひたし ふりかけ	☆牛乳, ぶたにく, けずりぶし, こなかつお	こめ, じゃがいも, こんにやく, ☆ごま, あぶら, ふりかけ, さとう	たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, 土しょうが, キャベツ	599	21.1	1.8
7火	えびピラフ 牛乳 ポタージュスープ ボイルキャベツ ごまドレッシング	☆牛乳, ☆えび, ベーコン	こめ, ☆バター, じゃがいも, ☆こむぎこ, ☆なまクリーム, あぶら, ☆ごまドレッシング	たまねぎ, にんじん, エリンギ, スイートコーン, キャベツ, グリンピース	656	21.4	2.8
8水	ごはん 牛乳 八宝菜 いかの天ぷら	☆牛乳, ☆うずらたまご, ぶたにく, ☆いかのてんぷら	こめ, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ	はくさい, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 土しょうが	653	22.2	1.1
9木	ベビーパン 牛乳 スパゲティナポリタン 杏仁豆腐	☆牛乳, ハム, ☆あんになかてん	☆ベビーパン, ☆スパゲティ, オリーブあぶら	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, みかん, もも, パイナップル	551	21.8	2.1
10金	ごはん 牛乳 豚汁 あじの煮付け のり	☆牛乳, ぶたにく, うすあげ, みそ, けずりぶし, こんぶ, あじ, のり	こめ, こんにやく, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん, 青ねぎ, 土しょうが	584	27.7	2.0
13月	ごはん 牛乳 関東煮 キャベツの和えもの	☆牛乳, とりにく, ひらてん, がんもどき, けずりぶし	こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう, ☆ごま, あぶら	にんじん, キャベツ	573	21.8	1.7
14火	コッペパン 牛乳 いためビーフン ちかのからあげ マーガリン	☆牛乳, ぶたにく, いか, ちか	☆コッペパン, ビーフン, ☆ごまあぶら, あぶら, ☆マーガリン	キャベツ, にんじん, たまねぎ, 青ねぎ	712	31.3	2.3
15水	ひじきごはん 牛乳 五目汁 高野豆腐の含め煮 すだちゼリー	☆牛乳, とりにく, うすあげ, ちくわ, ひじき, カットすりみ, けずりぶし, こうや豆腐, こんぶ	こめ, さとう, すだちゼリー	にんじん, 青ねぎ, えのきたけ	545	24.5	2.7
16木	ハニーパン 牛乳 じゃがいものスープ煮 棒々鶏サラダ 棒々鶏ドレッシング	☆牛乳, ウインナー, ささみ	☆ハニーパン, じゃがいも, ☆バンバンジードレッシング, あぶら	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン, きゅうり	548	22.1	3.2
17金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 レタススープ	☆牛乳, とうふ, ぶたひきにく, みそ, ベーコン, ☆たまご, こんぶ	こめ, あぶら, ☆ごまあぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, 干しいたけ, 土しょうが, レタス	616	23.9	1.9
20月	玄米ごはん 牛乳 よしの汁 ごぼう天のふくめ煮 かつおそぼろ かむかむこんぶ	☆牛乳, とりにく, けずりぶし, とうふ, こんぶ, ごぼうてん, かむかむこんぶ, かつお	こめ, げんまい, くずこ, さとう, あぶら	にんじん, 干しいたけ, はくさい, 白ねぎ, 土しょうが	599	28.3	2.6
21火	フィンガーパン 牛乳 肉きざみうどん おこのみ揚げ おこのみソース	☆牛乳, ぶたにく, けずりぶし, うすあげ, こんぶ, こなかつお, 青のり	☆フィンガーパン, ☆うどん, ☆こむぎこ, あぶら	たまねぎ, にんじん, しめじ, 青ねぎ, キャベツ	584	22.1	2.4
22水	にんじゃごはん 牛乳 とりじゃが ベーコンとピーマンのミックスナッツ	☆牛乳, しらすぼし, 大豆の華, とりにく, けずりぶし, ベーコン	こめ, じゃがいも, さとう, こんにやく, あぶら, ☆ミックスナッツ	にんじん, さんどまめ, たまねぎ, キャベツ, ピーマン	599	25.4	2.5
23木	コッペパン 牛乳 とうふのチャンプル わかめスープ ミルクバター	☆牛乳, ぶたにく, こなかつお, とうふ, わかめ, ☆たまご, こんぶ	☆コッペパン, ☆ごまあぶら, はるさめ, あぶら, かたくりこ, ☆ミルクバター	にんじん, チンゲンサイ, たまねぎ	698	26.0	2.4
24金	ごはん 牛乳 カレーシチュー はるさめ炒め ヨーグルト ノンエッグマヨ	☆牛乳, 牛にく, ハム, ☆ヨーグルト	こめ, じゃがいも, あぶら, ☆カレールー, マロニー, ノンエッグマヨ	たまねぎ, にんじん, にんにく, 土しょうが, キャベツ	692	22.0	2.3
27月	シーチキンごはん 牛乳 四川風スープ 白身魚フライ パックソース	☆牛乳, まぐろ, ぶたにく, とうふ, ☆たまご, こんぶ, ☆しろみさかなフライ	こめ, かたくりこ, あぶら	にんじん, 干しいたけ, たけのこ, 青ねぎ	650	26.8	3.1
28火	食パン 牛乳 リヨン風チキンポトフ ミートサンド スライスチーズ	☆牛乳, フランクフルト, とりにく, あいびきにく, ☆チーズ	☆しょくパン, じゃがいも, あぶら, ☆こむぎこ, さとう	キャベツ, たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ, ピーマン, トマトケチャップ	720	32.5	3.3
29水	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉と厚揚げの煮物 冷凍みかん ふりかけ	☆牛乳, みそ, にぼし, こんぶ, とりにく, あつあげ, ひじき, けずりぶし	こめ, じゃがいも, さとう, ふりかけ	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, みかん	584	22.2	2.1
30木	黒糖パン 牛乳 中華風煮 切干し大根のおひたし ミニフィッシュ	☆牛乳, ぶたにく, がんもどき, いか, ミニフィッシュ	☆こくとうパン, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ, ☆ごま, さとう	にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, チンゲンサイ, 土しょうが, ほうれんそう, きりぼしだいこん	592	29.2	2.4

食育の日 6月20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
						Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	620	24.7	28	345	2.1	240	0.47	0.56	27	3.6	2.3
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。

