

学校給食献立表

平成28年 7月分

大東市教育委員会

| 日曜日 | 献立名 | 赤 | 黄 | 緑 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 塩分 g |
|-----|---|---|---|--|------------|---------|------|
| | | 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 | | | |
| 1金 | ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ ごまドレッシング | 牛乳, あいびきにく, けずりぶし, まぐろ | こめ, じゃがいも, さとう, かたくりこ, ごまドレッシング | にんじん, たまねぎ, ごぼう | 685 | 22.7 | 1.6 |
| 4月 | 青菜わかめごはん 牛乳 よせなべ風 さんまの煮つけ | 牛乳, わかめ, ぶたにく, いか, とうふ, けずりぶし, さんま, こんぶ | こめ, マロニー, さとう | 青な, ほうれんそう, はくさい, にんじん, 土しょうが | 650 | 29.6 | 2.6 |
| 5火 | バーガーパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ハンバーグ キャベツソテー トマトケチャップ | 牛乳, ハンバーグ | バーガーパン, あぶら, こむぎこ, バター, なまクリーム | かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ, トマトケチャップ | 754 | 26.6 | 3.2 |
| 6水 | ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 チンゲン菜のスープ チーズナッツ | 牛乳, ぶたにく, みそ, あつあげ, ベーコン, こんぶ, チーズ, | こめ, あぶら, さとう ナッツ | たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, 土しょうが, チンゲンサイ | 634 | 24.3 | 2.0 |
| 7木 | 黒糖パン 牛乳 そうめん入りすまし汁 夏野菜のかきあげ 七夕チゼリー | 牛乳, とりにく, かまぼ こ, わかめ, けずりぶし | こくとうパン, そうめん, こむぎこ, あぶら, かたくりこ, 七夕チゼリー | にんじん, チンゲンサイ, たまねぎ, かぼちゃ, ゴーヤ | 622 | 22.4 | 2.9 |
| 8金 | カレーピラフ 牛乳 野菜スープ 青菜のチャンプル | 牛乳, とりにく, こんぶ, ベーコン, まぐろ, とうふ, こなかつお | こめ, あぶら, バター, じゃがいも | にんじん, たまねぎ, パセリ, チンゲンサイ, キャベツ, エリンギ, たけのこ | 579 | 25.7 | 2.8 |
| 11月 | ごはん 牛乳 いそ煮 おひたし ふりかけ | 牛乳, とりにく, ひじき, ひらてん, がんもどき, けずりぶし | こめ, じゃがいも, こんにゃく, さとう, ごま, あぶら, ふりかけ | にんじん, チンゲンサイ, キャベツ | 549 | 22.3 | 2.1 |
| 12火 | ベビーパン 牛乳 豆ミートスパゲティ 冬瓜のスープ ミニフィッシュ | 牛乳, あいびきにく, ひきわり大豆, ベーコン, こんぶ, ミニフィッシュ | ベビーパン, あぶら, スパゲティ, オリーブあぶら, かたくりこ | にんじん, 土しょうが, たまねぎ, にんにく, パセリ, とうがん, トマトケチャップ | 623 | 26.8 | 2.8 |
| 13水 | ごはん 牛乳 とうふチゲ いかフライ のり | 牛乳, ぶたにく, とうふ, いかフライ, のり | こめ, マロニー, あぶら, ごまあぶら | にんじん, たまねぎ, はくさい, キムチ, チンゲンサイ, 青ねぎ | 630 | 24.6 | 1.6 |
| 14木 | コッペパン 牛乳 ポトフ ポパイサラダ ノンエッグマヨ | 牛乳, ウインナー | コッペパン, あぶら, じゃがいも, ノンエッグマヨ | たまねぎ, ほうれんそう, にんじん, キャベツ, しめじ | 582 | 22.0 | 2.5 |
| 15金 | かやくごはん 牛乳 かきたま汁 太刀魚フライ 冷凍みかん バックソース | 牛乳, とりにく, ちくわ, うすあげ, けずりぶし, たまご, とうふ, こんぶ, たちうおフライ | こめ, こんにゃく, かたくりこ, あぶら | にんじん, たまねぎ, ごぼう, 青ねぎ, みかん | 662 | 25.9 | 2.6 |
| 19火 | 麦ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー じゃがいも炒めあえ ヨーグルト | 牛乳, 牛にく, ヨーグルト | こめ, おおむぎ, あぶら, カレールウ, バター, じゃがいも | かぼちゃ, なす, たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく, 土しょうが, ピーマン | 647 | 22.1 | 2.3 |



お知らせ

7月は大東市産の玉ねぎを使用します。
農研クラブの方が学校給食用に龍間で育ててくださった玉ねぎです。



| 食育の日 19日(火) | | エネルギー | たんぱく | しほう | カルシウム | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 塩分 |
|-------------|----------------|-------|------|----------------|-------|-----|--------|-------|-------|------|------|-----|
| | | kcal | 質 g | % | mg | mg | Aμ gRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g | g |
| | 平均栄養摂取量 | 635 | 24.6 | 30 | 351 | 2.3 | 249 | 0.44 | 0.55 | 32 | 3.7 | 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。