


# 学校給食献立表

平成28年8・9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				
29月	チキンピラフ 牛乳 ポタージュスープ ポイルキャベツ ごまドレッシング	☆牛乳, とりにく, ベーコン		こめ, じゃがいも, ☆バター, ☆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, グリーンピース, キャベツ, スイートコーン		643	21.1	2.5
30火	ベビーパン 牛乳 肉きざみうどん ちくわのいそべあげ ミックス	☆牛乳, ぶたにく, うすあげ, こんぶ, けずりぶし, ちくわ, 青のり		☆ベビーパン, ☆こむぎこ, ☆うどん, あぶら, ☆ミックスナッツ		たまねぎ, にんじん, しめじ, 青ねぎ		623	29.4	2.8
31水	ごはん 牛乳 関東煮 おひたし ふりかけ	☆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, ふりかけ		にんじん, チンゲンサイ, キャベツ		562	21.9	2.0
1木	コッペパン 牛乳 八宝菜 もずくスープ	☆牛乳, ぶたにく, とりにく, ☆うずらたまご, もずく		☆コッペパン, ☆ごまあぶら, あぶら, かたくりこ, はるさめ		はくさい, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 土しょうが, たけのこ		551	23.7	2.3
2金	ごはん 牛乳 えびだんご汁 さんまの香り煮 牛ひじきそぼろ	☆牛乳, ☆えびだんご, こんぶ, けずりぶし, さんま, ひじき, 牛ひじきに		こめ, ☆ごまあぶら, さとう, あぶら, ☆ごま		はくさい, たけのこ, にんじん, 干しいたけ, チンゲンサイ, にんにく, 土しょうが		650	27.3	2.4
5月	シーチキンごはん 牛乳 野菜スープ ラタトゥーユ クリーミーチーズ	☆牛乳, まぐろ, とりにく, こんぶ, ベーコン, ☆チーズ		こめ, じゃがいも, オリーブあぶら		にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ, なす, ズッキーニ, かぼちゃ, トマト, にんにく		596	21.6	2.5
6火	ごはん 牛乳 豚肉のごま煮 野菜炒め	☆牛乳, ぶたにく, けずりぶし, ちくわ		こめ, じゃがいも, こんにやく, ☆ごま, あぶら, さとう, ☆ごまあぶら		たまねぎ, にんじん, キャベツ, 土しょうが		588	21.3	1.6
7水	わかめごはん 牛乳 かきたま汁 いかと厚揚げの煮物 冷凍みかん	☆牛乳, わかめ, ☆たまご, こんぶ, けずりぶし, いか, あつあげ		こめ, じゃがいも, さとう, ☆ふ, かたくりこ		たまねぎ, 青ねぎ, みかん		610	26.1	2.7
8木	パーカーパン 牛乳 クリームスープ 白身魚フライ キャベツソテー ｸﾙｸﾙｽ	☆牛乳, いんげんピューレ, ☆しろみさかなフライ, ウインナー		☆パーカーパン, あぶら, ☆なまクリーム, ☆タルタルソース		スイートコーン, たまねぎ, パセリ, キャベツ		696	26.8	2.5
9金	ごはん 牛乳 マーボードーフ とうがんのスープ	☆牛乳, とうふ, ぶたひじきに, みそ, とりにく, 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, とうがん		569	22.7	1.8
12月	玄米ごはん 牛乳 夏野菜のチキンカレー 豚肉コロッケ ヨーグルト	☆牛乳, とりにく, ☆ヨーグルト		こめ, げんまい, ☆カレールウ, ☆コロッケ, あぶら		たまねぎ, かぼちゃ, トマト, なす, にんじん, ズッキーニ, オクラ, にんにく, 土しょうが		741	25.8	2.5
13火	ベビーパン 牛乳 やきスパゲティ コーンスープ	☆牛乳, ぶたにく, ちくわ, ☆たまご, こんぶ		☆ベビーパン, ☆スパゲティ, あぶら, かたくりこ		にんじん, キャベツ, たまねぎ, スイートコーン		549	23.2	2.7
14水	ごはん 牛乳 とりじゃが チンゲン菜の炒め物 のり	☆牛乳, とりにく, けずりぶし, ベーコン, のり		こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう, あぶら, ☆ごまあぶら		たまねぎ, にんじん, キャベツ, さんどまめ, チンゲンサイ		570	22.6	1.6
15木	黒糖パン 牛乳 とうふのチャンプル キャベツと枝豆のサラダ 月見ゼリー ノンエッグマヨ	☆牛乳, ぶたにく, とうふ, こなかつお		☆こくとうパン, はるさめ, ☆ごまあぶら, つきみゼリー, あぶら, ノンエッグマヨ		にんじん, たまねぎ, キャベツ, チンゲンサイ, えだまめ		684	26.9	1.9
16金	ひじきごはん 牛乳 みそ汁 高野豆腐の含め煮 ミニフィッシュ	☆牛乳, ちくわ, こうやどうふ, うすあげ, とりにく, ひじき, みそ, にぼし, けずりぶし, こんぶ, ミニフィッシュ		こめ, じゃがいも, さとう		にんじん, たまねぎ, 青ねぎ, えのきたけ		519	23.6	3.1
20火	うずまきパン 牛乳 洋風ふくめ煮 キャベツの和えもの シルバー	☆牛乳, とりにく, ベーコン, ☆うずらたまご		☆うずまきパン, じゃがいも, ☆ごま, さとう, あぶら, ☆ミルクバター		たまねぎ, にんじん, パセリ, キャベツ		702	25.7	2.5
21水	ごはん 牛乳 ワンタンスープ チャブチェ おさつスティック	☆牛乳, ぶたにく, 牛にく		こめ, ☆ワンタン, はるさめ, ☆ごまあぶら, あぶら, さとう, おさつスティック		たまねぎ, にんじん, にんにく, 青ねぎ, 土しょうが, たけのこ, 干しいたけ, さんどまめ		575	22.1	2.1
23金	ごはん 牛乳 青菜のサッパリ炒め チキンナゲット 減塩のり佃煮	☆牛乳, ☆うずらたまご, とうふ, ☆チキンナゲット, のりのつくだに		こめ, あぶら, かたくりこ		チンゲンサイ, はくさい, 干しいたけ, にんじん		671	27.1	1.8
26月	菜めし 牛乳 いりどり煮 切干し大根サラダ ごまドレッシング	☆牛乳, とりにく, まぐろ		こめ, じゃがいも, あぶら, こんにやく, さとう, ☆ごまドレッシング		青な, にんじん, さんどまめ, たけのこ, ごぼう, 土しょうが, きりぼしだいこん		614	22.2	2.7
27火	ハニーパン 牛乳 あんかけめん あげぎょうざ	☆牛乳, ぶたにく, ☆ぎょうざ		☆ハニーパン, ☆ごまあぶら, かたくりこ, ☆あんかけめん, あぶら		はくさい, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 土しょうが		676	23.0	2.2
28水	ごはん 牛乳 すまし汁 うのはな シーチキンのそぼろ煮	☆牛乳, こんぶ, けずりぶし, ふんまつこうやどうふ, ちくわ, うすあげ, まぐろ		こめ, ☆ふ, あぶら, さとう		たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, えのきたけ, 干しいたけ		581	23.7	2.0
29木	さつまいもパン 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め あじのフライ	☆牛乳, ぶたにく, あつあげ, みそ, ☆あじフライ		☆さつまいもパン, さとう, あぶら		キャベツ, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, 土しょうが, たけのこ, にんにく		722	29.3	2.6
30金	チキンライス 牛乳 じゃがいものスープ煮 フルーツかんでん	☆牛乳, とりにく, 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, トマトケチャップ, にんじん, キャベツ, みかん, もも, りんご		582	20.2	2.7

食育の日 9月16日(金)	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 <sub>μ</sub> gRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg			
	平均栄養摂取量	621	24.2	30	356	2.4	238	0.46	0.54	31	3.8	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。