

学校給食献立表

平成28年11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	からだのちようしを ととのえるもの									
1火	ベビーパン シーフードスパゲティ チンゲン菜のスープ ミックスマックス	牛乳 ☆牛乳、☆えび、いか、こんぶ、 とりにく、ベーコン	☆ベビーパン、さとう、 ☆スパゲティ、あぶら、 ☆ミックスマックス	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 にんにく、トマトケチャップ、 トマトピューレ、チンゲンサイ	622	29.1	2.8						
2水	ひじきごはん 豚肉のごま煮 かつおあえ	牛乳 ☆牛乳、とりにく、ぶたにく、 うすあげ、ちくわ、ひじき、 けずりぶし、こなかつお	こめ、☆ごま、じゃがいも、 こんにやく、さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい、 土しょうが、ほうれんそう、 ごぼう	596	23.3	2.4						
4金	ごはん 汁ビーフン 炒めナムル ぶどうゼリー	牛乳 ☆牛乳、とりにく、牛にく	こめ、☆ごま、☆ごまあぶら、 ビーフン、あぶら、さとう、 ぶどうゼリー	たけのこ、にんじん、白ねぎ、 干しいたけ、にんにく、 チンゲンサイ	618	22.6	1.6						
7月	チキンピラフ フリコンカーン フライドスイートポテト	牛乳 ☆牛乳、とりにく、ベーコン、 あいびきにく	こめ、☆バター、☆マカロニ、 いんげん豆、さつまいも、 あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、 トマトケチャップ、エリンギ、 トマトピューレ、にんにく	733	23.8	2.1						
8火	ごはん ちゃんちゃん焼き れんこんのきんぴら	牛乳 ☆牛乳、さけ、みそ、のり	こめ、☆ごま、☆バター、 さとう、こんにやく、あぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、れんこん、 しめじ	594	22.4	1.9						
9水	ごはん すきやき煮 すまし汁	牛乳 ☆牛乳、牛にく、とうふ、 もずく、こんぶ、けずりぶし	こめ、☆ふ、さとう、あぶら、 こんにやく	はくさい、たまねぎ、にんじん、 青ねぎ、えのきたけ	562	23.1	1.8						
10木	フィンガーパン 肉さぎみうどん けんちんあげ ミニフィッシュ	牛乳 ☆牛乳、こんぶ、とうふ、 ひじき、うすあげ、ちくわ、 けずりぶし、ぶたにく、 ミニフィッシュ	☆フィンガーパン、☆うどん、 ☆パンこ、☆こむぎこ、さとう、 かたくりこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、 青ねぎ、ごぼう、さんどまめ	588	25.4	2.7						
11金	しめじごはん かきたま汁 まぐろのやまと煮	牛乳 ☆牛乳、☆たまご、とりにく、 まぐろ、ちくわ、けずりぶし、 こんぶ	こめ、☆ふ、じゃがいも、 かたくりこ、こんにやく、 さとう	しめじ、にんじん、土しょうが、 えのきたけ、たまねぎ、青ねぎ さとう	551	27.2	2.7						
14月	ごはん みそ汁 あじの薬味ソース ふりかけ	牛乳 ☆牛乳、みそ、にぼし、こんぶ、 あじ	こめ、☆ふ、☆ごま、さとう、 かたくりこ、あぶら、ふりかけ	だいこん、にんじん、青ねぎ、 えのきたけ、チンゲンサイ、 土しょうが	588	23.5	2.1						
15火	コッペパン 野菜スープ コーン入りスクランブルエッグ ソフトチーズ	牛乳 ☆牛乳、☆たまご、☆チーズ、 とりにく、ベーコン、こんぶ	☆コッペパン、じゃがいも、 あぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ、 ホールコーン、キャベツ、 ほうれんそう	586	25.4	2.6						
16水	さつまいもごはん あんかけ豆腐 おひたし	牛乳 ☆牛乳、ぶたにく、とうふ、 こなかつお	こめ、☆ごまあぶら、さとう、 さつまいも、かたくりこ、 あぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 キャベツ、にんにく、もやし、 土しょうが、干しいたけ、 チンゲンサイ、青ねぎ	552	20.8	2.6						
17木	あげパン 洋風ふくめ煮 切干し大根サラダ ごまドレッシング	牛乳 ☆牛乳、☆えび、とりにく、 ベーコン、まぐろ	☆コッペパン、じゃがいも、 さとう、あぶら、 ☆ごまドレッシング	たまねぎ、にんじん、パセリ、 きりぼしだいこん	726	29.1	2.5						
18金	わかめごはん ぶたたま汁 しる菜と平天の煮びたし みかん	牛乳 ☆牛乳、☆たまご、ぶたにく、 とうふ、ひらてん、けずりぶし、 わかめ、こんぶ	こめ、かたくりこ	ほうれんそう、えのきたけ、 にんじん、おおさかしろな、 みかん	583	22.7	2.7						
21月	クワージュシー 五目汁 青菜のチャンプル ヨーグルト	牛乳 ☆牛乳、ぶたにく、まぐろ、 こんぶ、とうふ、こなかつお、 けずりぶし、カットすりみ、 ☆ヨーグルト	こめ、おおむぎ、あぶら	にんじん、もやし、青ねぎ、 えのきたけ、チンゲンサイ、 たけのこ	630	28.3	3.0						
22火	コッペパン じゃがいものスープ煮 野菜炒め ミルクバター	牛乳 ☆牛乳、ウインナー、ちくわ	☆コッペパン、じゃがいも、 ☆ごまあぶら、あぶら、 ☆ミルクバター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ホールコーン	672	22.4	2.8						
24木	うずまきパン きのこのポタージュ 白身魚フライ パックソース	牛乳 ☆牛乳、ベーコン、 ☆しろみさかなフライ	☆うずまきパン、☆こむぎこ、 ☆なまクリーム、☆バター、 さつまいも、あぶら	しめじ、えのきたけ、まいたけ、 たまねぎ、パセリ	732	26.1	3.3						
25金	ごはん さつまい たこと大豆のうま煮 シーチキンのそぼろ煮	牛乳 ☆牛乳、とりにく、まぐろ、 たこ、だいず、みそ、こんぶ	こめ、さといも、さとう	だいこん、にんじん、青ねぎ、 干しいたけ、ごぼう	664	29.7	2.0						
28月	ごはん マーボー豆腐 コーンスープ	牛乳 ☆牛乳、☆たまご、とうふ、 ぶたひきにく、みそ、こんぶ	こめ、☆ごまあぶら、さとう、 かたくりこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、青ねぎ、 干しいたけ、土しょうが、 スイートコーン、ホールコーン	623	22.9	1.9						
29火	ベビーパン ちゃんぽん いかの天ぷら いもけんぴ	牛乳 ☆牛乳、ぶたにく、 ☆いかのてんぷら	☆ベビーパン、☆中華麺、 あぶら、かたくりこ、 いもけんぴ	たまねぎ、にんじん、もやし、 はくさい、青ねぎ	614	24.7	2.3						
30水	玄米ごはん チキンカレー フルーツかんてん	牛乳 ☆牛乳、とりにく、かんてん	こめ、げんまい、☆カレールウ、 じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、トマト、 土しょうが、にんにく、 もも、みかん、パイナップル	587	20.2	1.9						

食育の日 11月18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				食物繊維 g	塩分 g	
						A _μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
	平均栄養摂取量	620	24.5	27	344	2.2	237	0.45	0.56	27	3.9	2.4
	学校給食摂取基準 (中学年)	640	24.0	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。