

# 学校給食献立表

平成28年12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 とどのえるもの			
1木	コッペパン 牛乳 とうふのチャンプル 大根のスープ ソフトチーズ	☆牛乳, ☆チーズ, ぶたにく, とりにく, とうふ, こなかつお	☆コッペパン, ☆ごまあぶら, はるさめ, あぶら	にんじん, たまねぎ, だいこん, チンゲンサイ	633	28.4	2.4
2金	ごはん 牛乳 みそ汁 ひじきと厚揚げの煮物 ツナ大豆ふりかけ	☆牛乳, とりにく, あつあげ, まぐろ, ひじき, みそ, にぼし, こんぶ, けずりぶし, ひきわり大豆	こめ, じゃがいも, さとう, あぶら	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, 土しょうが	616	25.6	2.2
5月	ごはん 牛乳 八宝菜 ちくわのいそべあげ みかん	☆牛乳, ☆うずらたまご, ぶたにく, いか, ちくわ, 青のり	こめ, ☆こむぎこ, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ	はくさい, にんじん, もやし, 土しょうが, 干しいたけ, たまねぎ, たけのこ, みかん	727	30.0	1.7
6火	青菜わかめごはん 牛乳 けんちん煮 かきたま汁	☆牛乳, ☆たまご, とりにく, とうふ, うすあげ, わかめ, こんぶ, けずりぶし	こめ, ☆ふ, ☆ごまあぶら, さといも, さとう, あぶら, かたくりこ	青な, 青ねぎ, だいこん, れんこん, にんじん	599	24.5	2.7
7水	やきめし 牛乳 中華スープ はるまき	☆牛乳, ハム, ぶたにく, カットすりみ, ☆はるまき	こめ, ☆ごまあぶら, あぶら	にんじん, ビーマン, 青ねぎ, たけのこ, もやし, たまねぎ, 干しいたけ	624	21.4	2.9
8木	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー ごぼうサラダ ノンエッグマヨ	☆牛乳, 牛にく, まぐろ	☆コッペパン, ☆バター, ☆こむぎこ, あぶら, さとう, じゃがいも, ノンエッグマヨ	にんじん, たまねぎ, ごぼう, トマトビュール, しめじ, トマトケチャップ, グリーンピース	669	25.6	2.4
9金	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばのみそ煮 のり	☆牛乳, ぶたにく, さば, みそ, とうふ, こんぶ, けずりぶし, のり	こめ, さといも, さとう, かたくりこ	だいこん, にんじん, 青ねぎ, 土しょうが	634	28.2	2.0
12月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜と平天の煮びたし	☆牛乳, あいびきにく, ひらてん, けずりぶし	こめ, じゃがいも, さとう, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, こまつな	653	22.5	1.7
13火	ベビーパン 牛乳 やきスパゲティ わかめスープ アーモンドミニフィッシュ	☆牛乳, ☆たまご, ぶたにく, ちくわ, わかめ, こんぶ, ミニフィッシュ	☆ベビーパン, かたくりこ, ☆スパゲティ, あぶら, ☆アーモンド	にんじん, キャベツ, たまねぎ	559	24.8	2.8
14水	麦ごはん 牛乳 シーフードカレー フルーツナタデココ	☆牛乳, ☆えび, いか	こめ, おおむぎ, あぶら, ☆カレールウ, じゃがいも, ナタデココ	たまねぎ, にんじん, にんにく, グリンピース, 土しょうが, もも, みかん, パイナップル	625	20.2	2.0
15木	バーガーパン 牛乳 コーンクリームスープ あじのフライ キャベツソテー パッタソース	☆牛乳, ベーコン, ☆あじフライ	☆バーガーパン, かたくりこ, ☆なまクリーム, あぶら	ホールコーン, たまねぎ, スイートコーン, にんじん, パセリ, キャベツ	647	24.5	3.6
16金	ごはん 牛乳 春雨のひき肉炒め 切干し大根のおひたし ヨーグルト	☆牛乳, あいびきにく, ☆ヨーグルト	こめ, ☆ごま, ☆ごまあぶら, はるさめ, さとう, あぶら	たまねぎ, キャベツ, 青ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 土しょうが, チンゲンサイ, にんじん, きりぼしだいこん	713	22.3	1.7
19月	えびピラフ 牛乳 かぶのクリーム煮 冬野菜のサラダ ごまドレッシング	☆牛乳, ☆えび, ベーコン	こめ, ☆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, エリンギ, かぶ, にんじん, しめじ, だいこん, ホールコーン, はくさい	630	21.1	3.0
20火	ごはん 牛乳 ほうとう 高野豆腐の含め煮 のりの佃煮	☆牛乳, ぶたにく, うすあげ, みそ, こんぶ, こうや豆腐, けずりぶし, のりのつくだに	こめ, ☆ほうとう, さとう	にんじん, だいこん, ごぼう, かぼちゃ, 青ねぎ	645	24.9	2.3
21水	黒糖パン 牛乳 ポトフ 洋風野菜炒め クリスマスデザート	☆牛乳, ウインナー	☆こくとうパン, じゃがいも, あぶら, オリーブあぶら, クリスマスデザート	たまねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, ホールコーン	625	21.6	2.2

食育の日 12月19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	640	24.4	27	350	2.4	257	0.47	0.56	28	3.8	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。