

学校給食献立表

平成29年1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			
11水	赤飯 ぞう煮 田作り みかん	牛乳 牛乳,とりにく,とうふ, みそ,かえりちりめん, けずりぶし	こめ,もちこめ,こま, もち,あずき,さといも, あぶら,さとう	にんじん,だいこん, みずな,みかん	618	27.2	2.4
12木	ベビーパン スパゲティナポリタン かぶのスープ	牛乳 牛乳,ハム,ぶたにく	ベビーパン,あぶら, オリーブあぶら, スパゲティ	かぶ,にんじん,たまねぎ, ピーマン,エリンギ, にんにく,トマトピューレ, トマトケチャップ	542	23.8	2.8
13金	ごはん マーボードーフ ちぢみ	牛乳 牛乳,とうふ,みそ, ぶたひきにく	こめ,ごまあぶら, さとう,ちぢみ, 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	682	23.4	1.6
16月	ごはん 鶏肉と里芋のごま煮 すまし汁 のり	牛乳 牛乳,とりにく,こんぶ, あつあげ,ひらてん, けずりぶし,のり	こめ,ごま,さといも, こんにゃく,ぶ,さとう, あぶら	にんじん,だいこん, 青ねぎ,えのきたけ	563	22.7	1.9
17火	チキンピラフ 豆乳ポタージュ フルーツかんでん	牛乳 牛乳,とうにゅう, とりにく,ベーコン, かんでん	こめ,バター,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, なまクリーム,さとう	たまねぎ,グリーンピース, エリンギ,スイートコーン, にんじん,もも,みかん, りんご	667	21.1	2.3
18水	玄米ごはん かきたま汁 ごぼう天のふくめ煮 かつおそぼろ	牛乳 牛乳,たまご,とうふ, かつお,ごぼうてん, こんぶ,けずりぶし	こめ,げんまい,さとう, かたくりこ,あぶら	たまねぎ,青ねぎ, にんじん,土しょうが	634	29.5	2.7
19木	コッペパン いためビーフン いかの天ぷら いちごジャム	牛乳 牛乳,ぶたにく, いかのてんぷら	コッペパン,ビーフン, ごまあぶら,あぶら, いちごジャム	キャベツ,にんじん, たまねぎ,青ねぎ	732	26.8	2.0
20金	ほたてごはん みそ汁 じゃがバター アーモンドチーズ	牛乳 牛乳,ほたてフレーク, うすあげ,とうふ,みそ, にぼし,こんぶ, アーモンド	こめ,バター,あぶら, こんにゃく,じゃがいも, チーズ	にんじん,ごぼう,青ねぎ, たまねぎ,パセリ	564	21.3	2.8
23月	ごはん カレーシチュー チキンカツ ヨーグルト	牛乳 牛乳,チキンカツ, 牛にく,ヨーグルト	こめ,カレー-ルウ, あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん, にんにく,土しょうが	772	26.9	2.1
24火	ハニーパン チリコンカン ポパイサラダ ノンエッグマヨ	牛乳 牛乳,あいびきにく, ベーコン	ハニーパン,マカロニ, いんげん豆,あぶら, ノンエッグマヨ	たまねぎ,エリンギ, にんじん,ほうれんそう, トマトケチャップ,トマト ピューレ,にんにく, キャベツ,ホールコーン	591	22.2	2.1
25水	切干し大根ごはん 豚汁 さんまの煮つけ	牛乳 牛乳,とりにく,みそ, けずりぶし,ぶたにく, うすあげ,こんぶ, さんま	こめ,さつまいも,さとう, こんにゃく,あぶら	きりぼしだいこん,ごぼう, にんじん,土しょうが, 青ねぎ	690	29.0	2.8
26木	フィンガーパン あんかけうどん かきあげ すだちゼリー	牛乳 牛乳,えび,とりにく, いか,かまぼこ,こんぶ, けずりぶし,青のり	フィンガーパン, うどん,こむぎこ, かたくりこ,あぶら, すだちゼリー	にんじん,えのきたけ, 青ねぎ,はくさい,ごぼう, たまねぎ,干しいたけ, 土しょうが	597	27.3	2.7
27金	ごはん 四川風スープ ピピンパ風	牛乳 牛乳,たまご,とうふ, ぶたにく,牛にく,こんぶ	こめ,ごま,かたくりこ, ごまあぶら,さとう, あぶら	もやし,青ねぎ,にんじん, チンゲンサイ,にんにく, 干しいたけ	589	24.8	2.0
30月	わかめごはん いりどり煮 みそ汁 ミニフィッシュ	牛乳 牛乳,わかめ,とりにく, うすあげ,けずりぶし, みそ,ミニフィッシュ	こめ,ぶ,じゃがいも, こんにゃく,さとう, あぶら	にんじん,ごぼう,青ねぎ, たけのこ,さんどまめ, たまねぎ,土しょうが	611	24.6	3.1
31火	うずまきパン はくさいのクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ ごまドレッシング	牛乳 牛乳,うずらたまご, ベーコン	うずまきパン,バター, こむぎこ,じゃがいも, なまクリーム,あぶら, ごまドレッシング	はくさい,にんじん, たまねぎ,キャベツ, ホールコーン	672	23.4	2.5

食育の日 1月20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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	635	24.9	28	360	2.1	236	0.42	0.54	22	3.6	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。