


# 学校給食献立表

平成29年2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水	肉めし 五目汁 うのはな	牛乳	☆牛乳, 牛にく, カットすりみ, こんぶ, けずりぶし, ちくわ, ふんまつこうやどうふ, うすあげ	こめ, さとう, あぶら	ごぼう, にんじん, たけのこ, えのきたけ, 干しいたけ, 青ねぎ	548	26.5	2.6			
2木	ベビーパン やきスパゲティ チンゲン菜のスープ デコボン	牛乳	☆牛乳, ぶたにく, ベーコン, こんぶ	☆ベビーパン, ☆スパゲティ, あぶら	にんじん, キャベツ, たまねぎ, チンゲンサイ, デコボン	558	22.5	2.5			
3金	ごはん ふきよせ煮 いわしフライ ふくまめ パックスソース	牛乳	☆牛乳, とりにく, けずりぶし, ☆いわしフライ, いり大豆	こめ, こんにやく, さとのも, さとう, あぶら	にんじん, さんどまめ, たけのこ	701	27.6	2.1			
6月	ごはん ぶたたま汁 しる菜と平天の煮びたし 牛ひじきそぼろ	牛乳	☆牛乳, ぶたにく, ☆たまご, とうふ, こんぶ, けずりぶし, ひらてん, 牛ひじきにく, ひじき	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう	ほうれんそう, えのきたけ, にんじん, おおさかしろな	582	24.1	2.0			
7火	えびピラフ ミネストローネスープ ヨーグルトあえ	牛乳	☆牛乳, ☆えび, ベーコン, ☆ヨーグルト	こめ, あぶら, ☆バター, ☆マカロニ, じゃがいも, ☆なまクリーム	たまねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ, トマト, セロリー, にんにく, トマトケチャップ, もも, みかん, バイナップル	594	21.0	2.5			
8水	ごはん 厚揚げの五目炒め煮 大根のスープ	牛乳	☆牛乳, ぶたにく, あつあげ, みそ, とりにく	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	にんじん, 干しいたけ, たけのこ, チンゲンサイ, 白ねぎ, にんにく, だいこん, 土しょうが	598	22.2	1.5			
9木	黒糖パン 牛肉のフォー こまつなのサラダ ノンエッグマヨ	牛乳	☆牛乳, 牛にく, ハム	☆こくとうパン, ビーフン, あぶら, ノンエッグマヨ	たまねぎ, もやし, なら, レモン, こまつな, キャベツ	560	22.6	2.6			
10金	ごはん 八宝菜 はるまき ふりかけ	牛乳	☆牛乳, ぶたにく, いか, ☆うずらたまご, ☆はるまき	こめ, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ, ふりかけ	はくさい, にんじん, たまねぎ, もやし, たけのこ, 土しょうが, 干しいたけ	704	22.9	1.8			
13月	ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮	牛乳	☆牛乳, とりにく, とうふ, こんぶ, けずりぶし, さば, みそ	こめ, さとのも, かたくりこ, さとう	だいこん, にんじん, 青ねぎ, 土しょうが	653	30.6	2.0			
14火	コッペパン かぶのクリーム煮 フライドスイートポテト アーモンドミニフィッシュ	牛乳	☆牛乳, ベーコン, ミニフィッシュ	☆コッペパン, ☆こむぎこ, ☆バター, ☆なまクリーム, さつまいも, あぶら, ☆アーモンド	かぶ, たまねぎ, にんじん, しめじ, ホールコーン	719	22.5	2.6			
15水	青菜わかめごはん いりどうふ かつおあえ	牛乳	☆牛乳, わかめ, あいびきにく, とうふ, ☆たまご, こなかつお	こめ, あぶら, さとう	青な, たまねぎ, にんじん, 土しょうが, チンゲンサイ, キャベツ	619	22.9	2.6			
16木	うずまきパン ポトフ フルーツナタデココ カップバター	牛乳	☆牛乳, ウインナー	☆うずまきパン, じゃがいも, ナタデココ, ☆バター	たまねぎ, にんじん, しめじ, もも, みかん, バイナップル	628	21.4	2.1			
17金	ごはん よせなべ風 たこと大豆のうま煮 大豆ちりめん	牛乳	☆牛乳, ぶたにく, けずりぶし, とうふ, だいず, しらすぼし, たこ, 大豆の華(繊維)	こめ, マロニー, あぶら, さとう	はくさい, ほうれんそう, にんじん, ごぼう	618	27.6	1.7			
20月	シーチキンごはん 関東煮 すまし汁	牛乳	☆牛乳, ひらてん, がんもどき, まぐろ, とりにく, けずりぶし, ☆うずらたまご, わかめ, こんぶ	こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう	にんじん, えのきたけ, 青ねぎ	613	26.6	3.1			
21火	食パン コーンクリームスープ ミートサンド スライスチーズ	牛乳	☆牛乳, あいびきにく, ベーコン, ☆チーズ	☆しょくパン, かたくりこ, あぶら, ☆なまクリーム, ☆こむぎこ, さとう	ホールコーン, たまねぎ, スイートコーン, パセリ, にんじん, ビーマン, トマトケチャップ	720	29.0	3.5			
22水	麦ごはん カレーシチュー ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳	☆牛乳, 牛にく, まぐろ	こめ, おおむぎ, じゃがいも, あぶら, ☆カレールーウ, ☆ごまドレッシング	たまねぎ, にんじん, にんにく, 土しょうが, ごぼう	677	23.7	2.3			
23木	フィンガーパン 肉さきみうどん おこのみ揚げ おこのみソース	牛乳	☆牛乳, ぶたにく, うすあげ, こんぶ, けずりぶし, 青のり, こなかつお	☆フィンガーパン, ☆うどん, ☆こむぎこ, あぶら	たまねぎ, にんじん, しめじ, 青ねぎ, キャベツ	584	22.1	2.4			
24金	ミスターたまごどん 石狩汁 のり	牛乳	☆牛乳, さけ, とうふ, みそ, けずりぶし, こんぶ, ☆たまご, かまぼこ, のり	こめ, じゃがいも, ☆バター, さとう	にんじん, ホールコーン, 青ねぎ, たまねぎ	624	27.8	2.5			
27月	やきめし とうふの中華煮 もずくスープ ヨーグルト	牛乳	☆牛乳, ハム, ぶたにく, とうふ, とりにく, もずく, ☆ヨーグルト	こめ, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ, はるさめ	にんじん, 干しいたけ, ビーマン, はくさい, たまねぎ, チンゲンサイ	627	25.2	2.9			
28火	コッペパン 魚のオイスターソース じゃがいもいため いちごジャム	牛乳	☆牛乳, ホキ, ベーコン	☆コッペパン, かたくりこ, あぶら, ☆ごまあぶら, じゃがいも, いちごジャム	キャベツ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, さんどまめ, 土しょうが	639	25.7	2.3			

食育の日 2月17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	
						Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
	平均栄養摂取量	628	24.8	28	342	2.2	242	0.46	0.58	23	3.6	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。