

学校給食献立表

大東市教育委員会

大東市学校給食会

平成27年 4月分

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			
10金	ごはん 牛乳 五目汁 さばのみそ煮 花見だんご	☆牛乳, カットすりみ, こんぶ, けずりぶし, さば, みそ	こめ, さとう, はなみだんご	はくさい, にんじん, 青ねぎ, えのきたけ, 土しょうが	675	29.6	2.1
13月	ごはん 牛乳 八宝菜 ちくわのいそべあげ	☆牛乳, ぶたにく, いか, ☆うずらたまご, ちくわ, 青のり	こめ, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ, ☆こむぎこ	はくさい, にんじん, たまねぎ, もやし, たけのこ, 干しいたけ, 土しょうが	684	29.5	1.8
14火	フィンガーパン 牛乳 ピリからラーメン きんぴらごぼう 清見オレンジ	☆牛乳, とりひきにく, みそ, こんぶ, けずりぶし	☆フィンガーパン, ☆ちゅうかめん, あぶら, さとう, ☆ごまあぶら, ☆ごま	はくさい, にんじん, しめじ, 青ねぎ, 土しょうが, ごぼう, きよみオレンジ	546	22.0	2.9
15水	たけのこごはん 牛乳 いそ煮 すまし汁	☆牛乳, とりにく, うすあげ, ぶたにく, ひらてん, がんもどき, ひじき, けずりぶし, こんぶ	こめ, さとう, じゃがいも, こんにやく, ☆ふ	たけのこ, にんじん, えのきたけ, 青ねぎ	561	27.2	3.3
16木	ハニーパン 牛乳 ポタージュスープ しゃぶしゃぶ風サラダ ごまドレッシング	☆牛乳, ベーコン, ぶたにく	☆ハニーパン, じゃがいも, あぶら, ☆こむぎこ, ☆バター, ☆なまクリーム, ☆ごまドレッシング	たまねぎ, にんじん, グリンピース, スイートコーン, キャベツ, ピーマン	658	23.3	2.4
17金	ごはん 牛乳 カレシチュー チキンナゲット	☆牛乳, 牛にく, ☆チキンナゲット	こめ, じゃがいも, あぶら, ☆カレールウ,	たまねぎ, にんじん, にんにく, 土しょうが	682	24.5	2.2
20月	麦ごはん 牛乳 豚じゃが おひたし のりの佃煮	☆牛乳, ぶたにく, けずりぶし, のりのつくだに	こめ, おおむぎ, じゃがいも, こんにやく, さとう, ☆ごま, あぶら	たまねぎ, にんじん, さんどまめ, ほうれんそう, はくさい	610	21.3	1.8
21火	ツナコーンライス 牛乳 たまごスープ フルーツかんでん	☆牛乳, まぐろ, ☆たまご, ☆チーズ, ハム, かんでん	こめ, ☆パンこ, じゃがいも, さとう	にんじん, ホールコーン, たまねぎ, パセリ, もも, みかん, りんご	564	21.1	2.4
22水	ごはん 牛乳 やっこ煮 わかたけ汁 ふりかけ	☆牛乳, とうふ, ぶたにく, けずりぶし, とりにく, わかめ, こんぶ	こめ, こんにやく, ふりかけ	はくさい, にんじん, 白ねぎ, たけのこ	563	24.2	1.8
23木	黒糖パン 牛乳 ミートボールスープ 野菜炒め	☆牛乳, ☆ミートボール, ちくわ	☆こくとうパン, じゃがいも, ☆バター, あぶら, ☆ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, グリンピース, スイートコーン, キャベツ	619	25.0	2.5
24金	ごはん 牛乳 みそ汁 さわらの薬味ソース	☆牛乳, みそ, にぼし, こんぶ, さわら	こめ, じゃがいも, かたくりこ, あぶら, ☆ごま, さとう	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, 青ねぎ, 土しょうが	614	22.6	1.8
27月	青菜わかめごはん 牛乳 筑前煮 かきたま汁 チーズナッツ	☆牛乳, わかめ, とりにく, ☆たまご, こんぶ, けずりぶし, ☆チーズ,	こめ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, ☆ごまあぶら, さとう, ☆ふ, かたくりこ☆ナッツ	青な, にんじん, ごぼう, たけのこ, さんどまめ, 干しいたけ, 土しょうが, 青ねぎ	606	22.2	2.8
28火	バーガーパン 牛乳 チリコンカン おからクロック キャベツソテー パックソース	☆牛乳, あいびきにく, ベーコン, ☆おからクロック いんげん豆,	☆バーガーパン, ☆マカロニ, あぶら	たまねぎ, にんじん, エリンギ, にんにく, トマトケチャップ, トマトピューレ, キャベツ	696	24.6	3.2
30木	コッペパン 牛乳 とうふのチャブル バターコーン いちごジャム	☆牛乳, ぶたにく, とうふ, こなかつお	☆コッペパン, はるさめ, あぶら, ☆ごまあぶら, ☆バター, いちごジャム	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, ホールコーン	628	26.3	2.0

食育の日 4月20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	
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
							平均栄養摂取量	625	24.6			27
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。