


# 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 5月分

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 ととのえるもの			
1 金	シーチキンごはん 牛乳 関東煮 かつおあえ かしわもち	☆牛乳, まぐろ, とりにく, ひらてん, がんもどき, けずりぶし, こなかつお	こめ, じゃがいも, こんにゃく, さとう, あぶら, かしわもち	にんじん, はくさい, ほうれんそう	695	26.5	2.5
7 木	ベビーあげパン 牛乳 たまごうどん 大根のいため煮	☆牛乳, ☆たまご, かまぼこ, こんぶ, けずりぶし, とりにく, うすあげ	☆ベビーパン, あぶら, さとう, ☆うどん	青ねぎ, きりぼしだいこん にんじん	561	24.1	2.8
8 金	ごはん 牛乳 カレーシチュー キャベツの和えもの ポケットチーズ	☆牛乳, 牛にく, ☆チーズ	こめ, じゃがいも, あぶら, ☆カレールウ, ☆ごま, さとう	たまねぎ, にんじん, グリーンピース, にんにく, 土しょうが, キャベツ	646	24.0	2.8
11 月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 沢煮うどん	☆牛乳, あいびきにく, けずりぶし, ぶたにく, こんぶ	こめ, じゃがいも, さとう, かたくりこ	えんどう豆, にんじん, たまねぎ, キャベツ, たけのこ, 土しょうが	621	23.0	2.3
12 火	ごはん 牛乳 とうふのチリソース煮 いかの天ぷら	☆牛乳, とうふ, ぶたにく, ☆いかのてんぷら	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, 土しょうが, にんにく, トマトケチャップ	677	23.7	1.3
13 水	山菜ごはん 牛乳 かきたま汁 さんまの煮つけ	☆牛乳, とりにく, うすあげ, ☆たまご, とうふ, こんぶ, けずりぶし, さんま	こめ, かたくりこ, さとう	さんさい, にんじん, たまねぎ, 青ねぎ, 土しょうが	592	26.1	2.6
14 木	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー オレンジパンチ マーガリン	☆牛乳, とりにく, かんでん	☆コッペパン, ☆マカロニ, あぶら, ☆こむぎこ, ☆バター, さとう, ☆マーガリン	たまねぎ, にんじん, エリンギ, グリンピース, みかん, オレンジジュース	702	23.5	1.8
15 金	ごはん 牛乳 キャベツのスープ まぐろのケチャップあえ のり	☆牛乳, ベーコン, まぐろ, のり	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ, トマトケチャップ	599	26.8	1.7
18 月	菜めし 牛乳 豚肉のごま煮 ごぼうサラダ ノンエッグマヨ	☆牛乳, ぶたにく, けずりぶし, まぐろ	こめ, じゃがいも, こんにゃく, ☆ごま, あぶら, さとう, ノンエッグマヨ	青な, たまねぎ, にんじん, 土しょうが, ごぼう	658	23.0	2.8
19 火	コッペパン 牛乳 青菜のオマリ炒め はるまき ミルクバター	☆牛乳, ☆うずらたまご, とうふ	☆コッペパン, あぶら, かたくりこ, ☆はるまき, ☆ミルクバター	チンゲンサイ, はくさい, 干ししいたけ, にんじん	704	22.7	2.1
20 水	玄米ごはん 牛乳 うしお汁 五目豆 ひじきふりかけ	☆牛乳, たい, けずりぶし, こんぶ, 牛にく, だいず, ひじき, しらすぼし	こめ, げんまい, こんにゃく, さとう, ☆ごま, あぶら	にんじん, だいこん, えのきたけ, みつば, 土しょうが	537	24.0	2.0
21 木	ベビーパン 牛乳 スパゲティナポリタン 野菜スープ ヨーグルト	☆牛乳, ハム, とりにく, こんぶ, ☆ヨーグルト	☆ベビーパン, ☆スパゲティ, じゃがいも オリーブあぶら	にんじん, たまねぎ, ピーマン, エリンギ, トマトケチャップ, パセリ トマトピューレ, キャベツ	606	25.9	2.8
22 金	ごはん 牛乳 よせなべ風 かつおのあまから煮 ふりかけ	☆牛乳, ぶたにく, とうふ, けずりぶし, かつお	こめ, マロニー, こんにゃく, さとう, ふりかけ	はくさい, にんじん ほうれんそう, 土しょうが	566	29.6	1.7
25 月	チキンピラフ 牛乳 コーンクリームスープ キャベツとアスパラのサラダ マヨネーズ	☆牛乳, とりにく, ベーコン	こめ, あぶら, ☆バター, コーンスターチ, ☆なまクリーム, ☆マヨネーズ	たまねぎ, にんじん, エリンギ, ホールコーン, スイートコーン, パセリ, キャベツ, グリーンアスパラ	614	20.6	2.5
26 火	黒糖ベビーパン 牛乳 やさしいラーメン ひじきシューマイ	☆牛乳, ぶたにく, ☆ひじきシューマイ	☆こくとうベビーパン, ☆ちゅうかめん, ☆ごま, あぶら	にんじん, たまねぎ, キャベツ, チンゲンサイ	573	22.8	3.3
27 水	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏そぼろ丼 アーモンドミニフィッシュ	☆牛乳, とうふ, わかめ, みそ, にぼし, こんぶ, とりひきにく ミニフィッシュ	こめ, あぶら, さとう, ☆アーモンド	たまねぎ, 青ねぎ, 土しょうが, さんどまめ	609	24.2	2.3
28 木	パーカーパン 牛乳 ポトフ 自身魚フライ キャベツソース バックソース	☆牛乳, ウインナー, ☆しろみさかなフライ	☆パーカーパン, じゃがいも, あぶら	たまねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ	641	26.3	2.6
29 金	ごはん 牛乳 チキンカレー コンソテー	☆牛乳, とりにく, ベーコン	こめ, じゃがいも, あぶら, ☆カレールウ, ☆バター	たまねぎ, にんじん, トマト, 土しょうが, にんにく, ホールコーン, ほうれんそう	632	23.1	2.4

食育の日 5月20日(水)	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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
												平均栄養摂取量
	624	24.4	29	366	2.2							
学校給食摂取基準 (中学年)	640	24.0	エネギーの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。