


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 6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	からだのちょうしをととのえるもの			
2火	高菜チャーハン 牛乳 鶏肉のフォー ちくわのいそべあげ	☆牛乳, やきぶた, とりにく, ちくわ, 青のり	こめ, ☆ごまあぶら, ビーフン, ☆こむぎこ, あぶら	にんじん, 干しいたけ, たかな漬, たまねぎ, にら, レモン	629	28.0	3.4
3水	ごはん 牛乳 五目汁 さばのごま煮 ふりかけ	☆牛乳, カットすりみ, こんぶ, けずりぶし, さば	こめ, さとう, ☆ごまふりかけ	はくさい, にんじん, 青ねぎ, えのきたけ, 土しょうが	583	28.2	2.2
4木	ベビーパン 牛乳 シーフードスパゲティ フルーツナタデココ	☆牛乳, いか, ☆えび, ベーコン	☆ベビーパン, ☆スパゲティ, あぶら, さとう, ナタデココ	にんじん, たまねぎ, パセリ, エリンギ, トマトケチャップ, にんにく, トマトピューレ, もも, みかん, バイナップル	596	24.7	2.1
5金	ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉のみそ煮 あげぎょうざ	☆牛乳, とりにく, あつあげ, みそ, ☆ぎょうざ	こめ, あぶら, さとう	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, 土しょうが	683	24.8	1.4
8月	豚ごぼう丼 牛乳 かきたま汁 のり	☆牛乳, ☆たまご, こんぶ, けずりぶし, おたにく, のり	こめ, じゃがいも, ☆ふ, かたくりこ, あぶら, さとう	たまねぎ, えのきたけ, 青ねぎ, ごぼう, にんじん, さんどまめ	592	23.4	1.8
9火	ハニーパン 牛乳 洋風ふくめ煮 キャベツとコーンのサラダ とうふマヨ	☆牛乳, とりにく, ベーコン	☆ハニーパン, じゃがいも, とうふマヨ	たまねぎ, にんじん, パセリ, キャベツ, ホールコーン	574	22.2	2.2
10水	ごはん 牛乳 スタミナ炒め わかめスープ ミニフィッシュ	☆牛乳, ぶたひきにく, ハム, とうふ, ミニフィッシュ, わかめ	こめ, あぶら, ☆ごま, さとう, ☆ごまあぶら, はるさめ	土しょうが, にんにく, キムチ, はくさい, にんじん, たけのこ, チンゲンサイ,	599	24.6	2.6
11木	バーガーパン 牛乳 クリーミースープ おからコロッケ キャベツソテー パックソース	☆牛乳, ウインナー, いんげんピューレ	☆バーガーパン, あぶら, ☆なまクリーム, ☆おからコロッケ	ホールコーン, たまねぎ, スイートコーン, パセリ, キャベツ	638	23.4	3.6
12金	青菜わかめごはん 牛乳 豚じゃが おひたし	☆牛乳, わかめ, ぶたにく, けずりぶし	こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう, ☆ごま, あぶら	青な, たまねぎ, にんじん, さんどまめ, チンゲンサイ, はくさい	581	20.7	2.5
15月	ごはん 牛乳 とうふのカレー煮 コーンスープ	☆牛乳, とうふ, 牛ひきにく, ぶたひきにく, ☆たまご, こんぶ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, にんじん, 土しょうが, 干しいたけ, ホールコーン, スイートコーン	608	22.8	2.0
16火	フィンガーパン 牛乳 きしめん 夏野菜のかきあげ ヨーグルト	☆牛乳, とりにく, かまぼこ, こんぶ, けずりぶし, ☆ヨーグルト	☆フィンガーパン, ☆きしめん, ☆こむぎこ, かたくりこ, あぶら	チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, ゴーヤ	603	22.8	2.5
17水	ごはん 牛乳 八宝菜 棒々鶏サラダ 棒々鶏ドレッシング	☆牛乳, ぶたにく, いか, ☆うずらたまご, ささみ	こめ, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ, ☆バン'ズ'ドレッシング	はくさい, にんじん, たまねぎ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, 干しいたけ, 土しょうが	582	23.6	2.0
18木	食パン 牛乳 ポタージュスープ ミートサンド スライスチーズ	☆牛乳, ベーコン, あいびきにく, ☆チーズ	☆しょくパン, じゃがいも, あぶら, ☆こむぎこ, さとう, ☆バター, ☆なまクリーム,	グリーンピース, たまねぎ, スイートコーン, にんじん, トマトケチャップ, ピーマン	795	30.2	3.4
19金	かやくごはん 牛乳 えびだんご汁 高野豆腐の含め煮 ミックスマツ	☆牛乳, とりにく, ちくわ, うすあげ, ☆えびだんご, けずりぶし, こんぶ, こうやどうふ	こめ, こんにやく, さとう, ☆ミックスマツ	にんじん, ごぼう, はくさい, たけのこ, 干しいたけ, チンゲンサイ	589	27.3	3.1
22月	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー 枝豆コーンソテー	☆牛乳, 牛にく	こめ, おおむぎ, じゃがいも, あぶら, ☆カレールーウ, ☆バター	たまねぎ, にんじん, にんにく, グリーンピース, 土しょうが, えだまめ, ホールコーン	616	23.0	2.1
23火	コッペパン 牛乳 いためビーフン チンゲン菜のスープ マーガリン	☆牛乳, ぶたにく, いか, ハム, こんぶ	☆コッペパン, ビーフン, あぶら, ☆ごまあぶら, ☆マーガリン	キャベツ, にんじん, 青ねぎ, たまねぎ, チンゲンサイ	665	27.3	2.7
24水	ごはん 牛乳 いそ煮 切干し大根のおひたし ふりかけ	☆牛乳, とりにく, ひらてん, がんもどき, ひじき, けずりぶし	こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう, ☆ごま, あぶら, ふりかけ	にんじん, チンゲンサイ, きりぼしだいこん	574	22.6	2.1
25木	黒糖パン 牛乳 ミネストローネスープ あじの磯辺フライ	☆牛乳, ベーコン, ☆あじのいそべフライ	☆こくとうパン, ☆マカロニ, じゃがいも, あぶら	キャベツ, たまねぎ, トマト, にんじん, セロリ, にんにく, トマトケチャップ	653	28.4	2.4
26金	ごはん 牛乳 みそ汁 いかのてり煮 かつおそば	☆牛乳, うすあげ, みそ, にぼし, こんぶ, いか, かつお	こめ, さとう, かたくりこ, あぶら	キャベツ, たまねぎ, とうみょう, にんじん, 土しょうが	612	29.6	2.5
29月	えびピラフ 牛乳 じゃがいものスープ煮 ボイルキャベツ ごまドレッシング	☆牛乳, ☆えび, ウインナー	こめ, あぶら, ☆バター, じゃがいも, ☆ごまドレッシング	たまねぎ, にんじん, エリンギ, ホールコーン, キャベツ	591	21.6	2.9
30火	うずまきパン 牛乳 とうふのチャンプル ちかのからあげ いちごジャム	☆牛乳, ぶたにく, とうふ, こなかつお, ちか	☆うずまきパン, はるさめ, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ, いちごジャム	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	696	31.7	2.0

食育の日 6月19日	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		
	622	25.3	28	343	2.1	227	0.47	0.57	25	3.9	2.5
平均栄養摂取量	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。