

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 7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	黄	緑			
		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	ごはん 関東煮 おひたしのり	牛乳 ☆牛乳, とりにく, ひらてん, がんもどき, けずりぶし, のり	☆牛乳, とりにく, ひらてん, がんもどき, けずりぶし, のり	こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう, ☆ごま, あぶら	555	21.8	1.7
2木	ベビーあげパン みそラーメン 野菜炒め	牛乳 ☆牛乳, ぶたにく, みそ, ちくわ	☆ベビーパン, あぶら, さとう, ☆ちゅうかめん, ☆ごまあぶら	にんじん, たけのこ, たまねぎ, チンゲンサイ, キャベツ	530	21.2	2.9
3金	鶏そぼろ丼 かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 ☆牛乳, とりひきにく, ☆たまご, けずりぶし, こんぶ, ☆ヨーグルト	こめ, じゃがいも, ☆ふ, かたくりこ, あぶら, さとう	たまねぎ, 青ねぎ, 土しょうが, さんどまめ	669	26.0	2.0
6月	豚キムチごはん 鶏の中華炒め はるまき	牛乳 ☆牛乳, ぶたにく, とりにく, ☆はるまき, ☆うずらたまご	こめ, ☆ごまあぶら, あぶら, かたくりこ	にんじん, キムチ, はくさい, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 土しょうが	659	23.7	2.1
7火	わかめごはん さうめん入りすまし汁 さんまの煮つけ 七タゼリー	牛乳 ☆牛乳, わかめ, さんま, うすあげ, かまぼこ, けずりぶし, こんぶ	こめ, ☆そうめん, さとう, たなばたゼリー	にんじん, オクラ, えのきたけ, 青ねぎ, 土しょうが	634	23.6	3.4
8水	ごはん マーボードーフ レタススープ	牛乳 ☆牛乳, とうふ, ぶたひきにく, みそ, ベーコン, ☆たまご, こんぶ	こめ, ☆ごまあぶら, あぶら, かたくりこ, さとう	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, 干しいたけ, 土しょうが, レタス	598	23.6	1.9
9木	うずまきパン ポトフ キャベツの和えもの ミルクバター	牛乳 ☆牛乳, ウインナー	☆うずまきパン, じゃがいも, ☆ごま, さとう, あぶら, ☆ミルクバター	たまねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ	664	22.3	2.4
10金	五穀ごはん 夏野菜のカレーシチュー ごぼうサラダ ポケットチーズ ごまドレッシング	牛乳 ☆牛乳, 牛にく, まぐろ, ☆チーズ	こめ, ごこく, あぶら, ☆カレールウ, ☆ごまドレッシング	かぼちゃ, なす, ごぼう, たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく, 土しょうが	680	26.2	2.7
13月	ひじきごはん 豚肉のごま煮 みそ汁 アーモンドミニフィッシュ	牛乳 ☆牛乳, とりにく, うすあげ, ちくわ, ひじき, ぶたにく, けずりぶし, とうふ, みそ, ミニフィッシュ	こめ, じゃがいも, こんにやく, ☆ごま, あぶら, さとう, ☆アーモンド	にんじん, 土しょうが, たまねぎ, チンゲンサイ	597	25.3	3.0
14火	ベビーパン スパゲティミートソース フルーツかんでん 粉チーズ	牛乳 ☆牛乳, あいびきにく, かんてん, ☆チーズ	☆ベビーパン, ☆スパゲティ, あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, グリンピース, にんにく, 土しょうが, トマトケチャップ, もも, みかん, りんご	647	24.2	2.0
15水	ごはん よしの汁 ごぼう天のふくめ煮 ツナ大豆ふりかけ	牛乳 ☆牛乳, とりにく, とうふ, こんぶ, けずりぶし, ごぼうてん, まぐろ, ひきわり大豆	こめ, くずこ, さとう, あぶら	にんじん, はくさい, 干しいたけ, 白ねぎ, 土しょうが	573	27.2	2.7
16木	パーカーパン かぼちゃのポタージュ 太刀魚フライ キャベツソテー プチゼリー	牛乳 ☆牛乳, ☆たちうおフライ	☆パーカーパン, あぶら, ☆こむぎこ, ☆バター, ☆なまクリーム, プチゼリー	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ	724	23.5	2.3

食育の日 15日(水)	エネルギー		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
	kcal						A μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
		平均栄養摂取量	628	24.0	30	380	2.3	244	0.42	0.56	25	3.5
	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。