

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8・9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									
27木	コッペパン 牛乳 リヨン風チキンポトフ 枝豆コーンソテー ミルクバター	☆牛乳, とりにく, フランクフルト	☆コッペパン, じゃがいも, あぶら, ☆バター, ☆ミルクバター	キャベツ, たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ, えだまめ, ホールコーン	685	25.8	2.3						
28金	マーボー丼 牛乳 ワントンスープ すだちゼリー	☆牛乳, ぶたにく, みそ, とりひきにく,	こめ, ☆ワントン, あぶら, ☆ごまあぶら, さとう, かたくりこ, すだちゼリー	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, なす, はくさい, 土しょうが	597	21.2	2.1						
31月	鮭ごはん 牛乳 肉じゃが 切干し大根のおひたし	☆牛乳, さけ, 牛にく, けずりぶし	こめ, じゃがいも, さとう, こんにやく, ☆ごま, あぶら	たまねぎ, にんじん, さんどまめ, チンゲンサイ, きりぼしだいこん	558	21.7	1.6						
1火	ごはん 牛乳 とうふのチャンプル ちくわのいそべあげ ミニフィッシュ	☆牛乳, ぶたにく, とうふ, こなかつお, ちくわ, 青のり, ミニフィッシュ	こめ, はるさめ, あぶら, ☆ごまあぶら, ☆こむぎこ, あぶら	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	705	32.0	1.8						
2水	玄米ごはん 牛乳 五目汁 さんまの香り煮 のりの佃煮	☆牛乳, カットすりみ, こんぶ, けずりぶし, さんま, のりのつくだに	こめ, げんまい, さとう, ☆ごまあぶら,	はくさい, にんじん, 青ねぎ, えのきたけ, にんにく, 土しょうが	570	24.1	2.0						
3木	ハニーパン 牛乳 ホワイトシチュー フルーツナタデココ	☆牛乳, とりにく, ベーコン	☆ハニーパン, ☆マカロニ, あぶら, ☆こむぎこ, ☆バター, ナタデココ	たまねぎ, にんじん, グリーンピース, エリンギ, もも, みかん, パイナップル	645	23.7	1.8						
4金	中華風かやくごはん 牛乳 寒天スープ キャベツとコーンのサラダ ごまドレッシング	☆牛乳, ぶたにく, やきぶた, ☆たまご, かんてん	こめ, あぶら, ☆ごまあぶら, ☆ごまドレッシング	にんじん, たけのこ, キャベツ, 干しいたけ, 土しょうが, チンゲンサイ, ホールコーン	538	21.9	3.1						
7月	ごはん 牛乳 みそ汁 いかの天ぷら シーチキンのそぼろ煮	☆牛乳, うすあげ, みそ, にぼし, こんぶ, まぐろ, ☆いかのてんぷら	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ	669	23.5	2.1						
8火	ベビーパン 牛乳 やきスパゲティ コーンスープ 冷凍みかん	☆牛乳, ぶたにく, ちくわ, ☆たまご, こんぶ	☆ベビーパン, ☆スパゲティ, あぶら, かたくりこ	にんじん, キャベツ, たまねぎ, スイートコーン, ホールコーン, みかん	595	24.0	2.7						
9水	ごはん 牛乳 いそ煮 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, さとう, こんにやく, ☆ごま, あぶら, ふりかけ	にんじん, チンゲンサイ, はくさい	550	22.4	2.1						
10木	バーガーパン 牛乳 夏野菜スープ ハンバーグ キャベツソテー トマトケチャップ	☆牛乳, ベーコン, ☆ハンバーグ	☆バーガーパン, あぶら, ☆カレールウ	たまねぎ, にんじん, パセリ, ズッキーニ, かぼちゃ, なす, キャベツ, トマトケチャップ	709	27.2	3.6						
11金	クファージュシー 牛乳 青菜のサッパリ炒め とうがんのスープ ポケットチーズ	☆牛乳, ぶたにく, こんぶ, ☆うずらたまご, とうふ, とりにく, こんぶ, ☆チーズ	こめ, おおむぎ, あぶら, かたくりこ	にんじん, チンゲンサイ, はくさい, 干しいたけ, とうがん	590	25.2	3.1						
14月	えびピラフ 牛乳 じゃがいものスープ煮 ポイルキャベツ ノンエッグマヨ	☆牛乳, ☆えび, ウインナー	こめ, あぶら, ☆バター, じゃがいも, ノンエッグマヨ	たまねぎ, にんじん, エリンギ, ホールコーン, キャベツ	558	20.9	2.7						
15火	フィンガーパン 牛乳 肉きざみうどん 夏野菜のかきあげ アーモンド	☆牛乳, 牛にく, うすあげ, こんぶ, けずりぶし	☆フィンガーパン, ☆うどん, ☆こむぎこ, かたくりこ, あぶら, ☆アーモンド	たまねぎ, にんじん, しめじ, 青ねぎ, かぼちゃ, ゴーヤ	603	22.7	2.2						
16水	ごはん 牛乳 わかめスープ 豚キムチ ヨーグルト	☆牛乳, とりにく, とうふ, わかめ, ぶたにく, ☆ヨーグルト	こめ, はるさめ, あぶら, ☆ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, 青ねぎ, はくさい, キムチ, なら	604	24.8	1.8						
17木	うずまきパン 牛乳 チリコンカーン じゃがいも炒めあえ いちごジャム	☆牛乳, あいびきにく, ベーコン, いんげん豆	☆うずまきパン, ☆マカロニ, あぶら, ☆バター, じゃがいも, いちごジャム	たまねぎ, にんじん, エリンギ, にんにく, トマトケチャップ, ピーマン, トマトピューレ	651	23.6	2.3						
18金	ごはん 牛乳 ちゃんちゃん焼き 大根のいため煮 のり	☆牛乳, さけ, みそ, のり, うすあげ, けずりぶし	こめ, あぶら, ☆バター, さとう	キャベツ, たまねぎ, しめじ, にんじん, ホールコーン, きりぼしだいこん	563	22.3	1.9						
24木	コッペパン 牛乳 洋風ふくめ煮 白身魚フライ タルタルソース	☆牛乳, とりにく, ベーコン, ☆うずらたまご, ☆しろみさかなフライ	☆コッペパン, じゃがいも, あぶら, ☆タルタルソース	たまねぎ, にんじん, パセリ	757	30.5	2.8						
25金	しめじごはん 牛乳 かきたま汁 丸天の含め煮 月見だんご	☆牛乳, とりにく, ☆たまご, とうふ, こんぶ, けずりぶし, まるてん	こめ, かたくりこ, さとう, こんにやく, つきみだんご	しめじ, にんじん, たまねぎ, 青ねぎ	553	23.6	2.9						
28月	ごはん 牛乳 カレーシチュー コーンソテー ヨーク	☆牛乳, 牛にく, ベーコン, ☆ヨーク	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, にんにく, グリーンピース, 土しょうが, ホールコーン, ほうれんそう	668	24.7	2.5						
29火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のオイスターソース炒め あげぎょうざ	☆牛乳, とりにく, ☆ぎょうざ	☆こくとうパン, あぶら, かたくりこ, ☆ごまあぶら	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	670	26.9	2.1						
30水	わかめごはん 牛乳 やっこ煮 きんぴらごぼう いもけんぴ	☆牛乳, わかめ, とうふ, ぶたにく, けずりぶし	こめ, こんにやく, あぶら, さとう, ☆ごまあぶら, ☆ごま, いもけんぴ	はくさい, にんじん, 白ねぎ, ごぼう	591	21.8	2.2						

食育の日 9月18日(金)	栄養成分										
	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	620	24.3	29	347	2.4	257	0.47	0.57	28	4.2	2.4
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。