


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 10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			
1木	コッペパン ようふうおでん たこやき みかんジャム	☆牛乳, とりにく, ウインナー, ☆うずらたまご, まるてん	☆コッペパン, じゃがいも, ☆たこやき, あぶら, みかんジャム	だいこん, にんじん, さんどまめ	712	28.7	3.1
2金	ごはん 秋のみそ汁 いかのてり煮 のりの佃煮	☆牛乳, みそ, にぼし, こんぶ, いか, のりのつくだに	こめ, さつまいも, さとう, かたくりこ	えのきたけ, しめじ, しいたけ, 青ねぎ	531	23.8	2.3
5月	ツナコーンライス たまごスープ シャブシャブ風 ごまドレッシング	☆牛乳, まぐろ, ☆たまご, ☆チーズ, ハム, ぶたにく	こめ, ☆パンこ, じゃがいも, あぶら, ☆ごまドレッシング	にんじん, ホールコーン, たまねぎ, パセリ, キャベツ, ピーマン	604	25.6	2.7
6火	ごはん すきやき煮 すまし汁 じゃこのいり煮 ゆずゼリー	☆牛乳, 牛にく, とうふ, けずりぶし, わかめ, こんぶ, しらすばし	こめ, じゃがいも, こんにやく, ☆ふ, あぶら, さとう, ☆ごま, ゆずゼリー	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, えのきたけ	617	26.3	2.6
7水	ごはん きりたんぽ風 ひじきの炒め煮 ふりかけ	☆牛乳, ぶたにく, ちくわ, けずりぶし, ひじき, うすあげ	こめ, こんにやく, あぶら, さとう, ふりかけ	はくさい, にんじん, しめじ, 青ねぎ, 土しょうが	549	21.5	2.0
8木	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, あいびきにく, かんでん, ☆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, こんにやく, 土しょうが, りんご トマトケチャップ, もも, みかん	647	24.2	2.0
9金	菜めし あんかけ豆腐 サーモンフライ バックソース	☆牛乳, とうふ, ぶたにく, ☆サーモンフライ	こめ, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ	青な, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, もやし 青ねぎ, 土しょうが, にんにく	690	29.7	3.4
13火	黒糖パン えびと野菜のスープ煮 ごぼうサラダ ノンエッグマヨ	☆牛乳, ☆えび, ベーコン, まぐろ	☆こくとうパン, じゃがいも, ノンエッグマヨ	キャベツ, にんじん, ホールコーン, ごぼう	595	25.0	2.5
14水	ごはん 八宝菜 じゃがきんぴら みかん	☆牛乳, ぶたにく, いか, ☆うずらたまご	こめ, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ, じゃがいも, ☆ごま, さとう	はくさい, にんじん, たまねぎ, もやし, たけのこ, 土しょうが, 干しいたけ, みかん	628	22.3	1.3
15木	うずまきパン かぼちゃのポタージュ まぐろのケチャップ あえ ソフトチーズ	☆牛乳, まぐろ, ☆チーズ	☆うずまきパン, あぶら, ☆こむぎこ, ☆バター, さとう, ☆なまクリーム, かたくりこ	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, パセリ, トマトケチャップ	727	31.7	2.9
16金	ごはん のっぺい汁 ミスターたまごどん アーモンド	☆牛乳, とりにく, とうふ, こんぶ, けずりぶし, ☆たまご, かまぼこ	こめ, さととも, かたくりこ, さとう, ☆アーモンド	だいこん, にんじん, 青ねぎ, たまねぎ	641	25.8	2.1
19月	くりごはん ふきよせ煮 みそ汁 ミニフィッシュ	☆牛乳, とりにく, けずりぶし, とうふ, わかめ, みそ, ミニフィッシュ	こめ, くり, こんにやく, さとも, さとう	にんじん, たけのこ, さんどまめ, えのきたけ	539	22.3	3.1
20火	フィンガーパン コーンラーメン おこのみ揚げ おこのみソース	☆牛乳, やきぶた, かまぼこ, こなかつお, 青のり	☆フィンガーパン, ☆ごま, ☆ちゅうかめん, ☆こむぎこ, あぶら	にんじん, もやし, 青ねぎ, ホールコーン, キャベツ	589	22.9	3.1
21水	ごはん よせなべ風 五目豆 のり	☆牛乳, ぶたにく, いか, とうふ, けずりぶし, 牛にく, だいず, のり	こめ, マロニー, こんにやく, さとう	はくさい, ほうれんそう, にんじん, さんどまめ	577	26.8	1.4
22木	バーカーパン おいものポタージュ チキンカツ キャベツソテー トマトケチャップ	☆牛乳, ベーコン, ☆チキンカツ	☆バーカーパン, さつまいも, じゃがいも, あぶら, ☆バター, ☆なまクリーム, ☆こむぎこ	たまねぎ, パセリ, キャベツ, トマトケチャップ	708	25.1	2.4
23金	ごはん 厚揚げの五目炒め煮 大根のスープ	☆牛乳, ぶたにく, あつあげ, みそ, ベーコン	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	干しいたけ, 土しょうが, たけのこ, チンゲンサイ, にんにく, にんじん, だいこん	595	22.9	1.6
26月	五穀ごはん 関東煮 おひたし のりの佃煮	☆牛乳, とりにく, がんもどき, ☆うずらたまご, ひらてん, けずりぶし, のりのつくだに	こめ, ごこく, じゃがいも, こんにやく, さとう, ☆ごま, あぶら	だいこん, にんじん, ほうれんそう, はくさい	601	23.8	2.1
27火	ナン カレーシチュー バターコーン ヨーグルト	☆牛乳, 牛にく, ☆ヨーグルト	☆ナン, じゃがいも, あぶら, ☆カレールウ, ☆バター	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく, 土しょうが, ホールコーン	600	26.6	3.3
28水	ごはん よしの汁 さばのみそ煮 ふりかけ	☆牛乳, とりにく, とうふ, こんぶ, けずりぶし, さば, みそ	こめ, くずこ, さとう, ふりかけ	にんじん, はくさい, 干しいたけ, 白ねぎ, 土しょうが	602	27.6	2.3
29木	コッペパン いためピーマン アップルポテト マーガリン	☆牛乳, ぶたにく, ちくわ	☆コッペパン, ピーナツ, あぶら, ☆ごまあぶら, さつまいも, さとう, ☆バター, ☆マーガリン	キャベツ, にんじん, たまねぎ, 青ねぎ, りんご	749	24.6	2.1
30金	やきめし トック いかなゲット	☆牛乳, ハム, とりにく, ☆たまご, ☆いかなゲット	こめ, あぶら, ☆ごまあぶら, トック, ☆ごま	にんじん, 干しいたけ, ピーマン, もやし, 青ねぎ	644	25.4	2.8

食育の日10月19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				食物繊維 g	塩分 g	
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
						平均栄養摂取量	626	25.4	28			349
	学校給食摂取基準 (中学年)	640	24.0	26~30% 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。