

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 11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			
2月	ごはん 牛乳 野菜スープ 牛肉のデミグラスソース煮 すだちゼリー	☆牛乳, ベーコン, こんぶ, 牛にく	こめ, じゃがいも, あぶら, ☆デミグラスソース (小麦, ☆なまクリーム, すだちゼリー)	たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ, エリンギ, さんどまめ	649	26.0	2.0
4水	しめじごはん 牛乳 かきたま汁 まぐろのやまと煮	☆牛乳, とりにく, ☆たまご, こんぶ, けずりぶし, まぐろ, ちくわ	こめ, じゃがいも, ☆ふ, かたくりこ, こんにやく, さとう	しめじ, にんじん, たまねぎ, 青ねぎ, 土しょうが	552	26.9	2.7
5木	ベビーパン 牛乳 かやくうどん ファイバーかきあげ いちごジャム	☆牛乳, とりにく, かまぼこ, こんぶ, けずりぶし, ☆えび, 大豆 (水煮), ひじき	☆ベビーパン, ☆うどん, さつまいも, ☆ごま, ☆こむぎこ, あぶら, いちごジャム	チンゲンサイ, にんじん, さんどまめ	599	24.7	2.7
6金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲン菜のスープ	☆牛乳, とうふ, ぶたひきにく, みそ, ハム, こんぶ	こめ, あぶら, さとう, ☆ごまあぶら, かたくりこ	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, 干しいたけ, 土しょうが, チンゲンサイ	602	23.2	1.9
9月	パエリア 牛乳 ポトフ ヨーグルトあえ	☆牛乳, とりにく, ☆えび, いか, ぼたてが, ウインナー, ☆ヨーグルト	こめ, オリーブあぶら, じゃがいも, ☆なまクリーム	たまねぎ, にんじん, トマト, にんにく, しめじ, もも, みかん, パイナップル	582	24.1	2.5
10火	わかめごはん 牛乳 すまし汁 ハムカツ ミニフィッシュ	☆牛乳, わかめ, とうふ, こんぶ, けずりぶし, ミニフィッシュ, ☆ハムカツ	こめ, あぶら	にんじん, えのきたけ, 青ねぎ	610	23.4	2.8
11水	ごはん 牛乳 豚肉のごま煮 キャベツの和えもの シーチキンのそぼろ煮	☆牛乳, ぶたにく, けずりぶし, まぐろ	こめ, じゃがいも, こんにやく, ☆ごま, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, 土しょうが, キャベツ	702	26.4	2.0
12木	コッペパン 牛乳 魚のオイスターソース炒め コンスープ ソフトチーズ	☆牛乳, しろみざかな, ☆たまご, こんぶ, ☆チーズ	☆コッペパン, かたくりこ, あぶら, ☆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, スイートコーン, ホールコーン	632	27.9	2.9
13金	ごはん 牛乳 みそ汁 牛丼 ミックスナッツ	☆牛乳, わかめ, うすあげ, みそ, こんぶ, けずりぶし, 牛にく, かまぼこ	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, ☆ミックスナッツ	にんじん, 青ねぎ, たまねぎ	679	30.9	2.7
16月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつなのごまあえ	☆牛乳, あいびきにく, けずりぶし	こめ, じゃがいも, さとう, かたくりこ, ☆ごま, あぶら	にんじん, たまねぎ, こまつな, はくさい	652	20.9	1.6
17火	ベビーあげパン 牛乳 ちゃんぽん れんこんのきんぴら	☆牛乳, ぶたにく, とりにく	☆ベビーパン, あぶら, さとう, ☆ちゅうかめん, かたくりこ, こんにやく, ☆ごま	たまねぎ, にんじん, もやし, はくさい, 青ねぎ, れんこん	555	22.8	2.6
18水	さつまいもごはん 牛乳 五目汁 たこと大豆のうま煮 みかん	☆牛乳, カットすりみ, とうふ, こんぶ, けずりぶし, だいず, たこ	こめ, さつまいも, さとう	たけのこ, 青ねぎ, えのきたけ, ごぼう, みかん	573	25.0	2.6
19木	ハニーパン 牛乳 鮭のクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ とうふマヨ	☆牛乳, さけ	☆ハニーパン, あぶら, ☆こむぎこ, ☆バター, とうふマヨ	にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, しめじ, キャベツ, ホールコーン	596	24.5	1.9
20金	麦ごはん 牛乳 豚汁 さんまの煮つけ 牛ひきそぼろ	☆牛乳, ぶたにく, うすあげ, みそ, けずりぶし, さんま, こんぶ, 牛ひきにく, ひじき	こめ, おおむぎ, さつまいも, さとう, あぶら, ☆ごま	にんじん, だいこん, 青ねぎ, 土しょうが	740	28.9	2.3
24火	バーガーパン 牛乳 たまごスープ えびカツ キャベツソース タルタルソース	☆牛乳, ☆たまご, ☆チーズ, とりにく, ☆えびカツ	☆バーガーパン, ☆パンこ, じゃがいも, あぶら, ☆タルタルソース	たまねぎ, パセリ, キャベツ	646	28.4	3.0
25水	ごはん 牛乳 カレシチュー 切干し大根サラダ ごまドレッシング	☆牛乳, 牛にく, まぐろ	こめ, じゃがいも, あぶら, ☆カレールウ, ☆ごまドレッシング	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく, 土しょうが, きりぼしだいこん	671	23.0	2.3
26木	うずまきパン 牛乳 とうふのチャンプル りんご カップバター	☆牛乳, ぶたにく, とうふ, こなかつお	☆うずまきパン, はるさめ, あぶら, ☆ごまあぶら, ☆バター	にんじん, たまねぎ, こまつな, りんご	685	25.7	1.9
27金	高菜チャーハン 牛乳 汁ビーフン 白身魚の薬味ソース	☆牛乳, やきぎた, とりにく, 汁みざかな	こめ, ☆ごまあぶら, ビーフン, かたくりこ, あぶら, ☆ごま, さとう	にんじん, 干しいたけ, たかな漬, たけのこ, チンゲンサイ, 白ねぎ, 青ねぎ, 土しょうが	589	27.0	3.1
30月	ごはん 牛乳 みそおでん おひたし ヨーグ のり	☆牛乳, ぶたにく, ひらてん, みそ, ☆ヨーグ, のり	こめ, 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, さんどまめ, ほうれんそう, はくさい	647	24.4	2.1

食育の日 11月18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	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g										
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg												
						平均栄養摂取量															
平均栄養摂取量											630	25.6	27	330	2.2	223	0.45	0.55	28	3.7	2.4
学校給食摂取基準 (中学年)											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。