

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 12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			
1 火	フィンガーパン 牛乳 肉きぎみうどん ちくわのいそべあげ みかん	☆牛乳, 牛にく, うすあげ, こんぶ, けずりぶし, ちくわ, 青のり	☆フィンガーパン, ☆うどん, ☆こむぎこ, あぶら	たまねぎ, にんじん, しめじ, 青ねぎ, みかん	601	28.2	2.7
2 水	シーチキンごはん 牛乳 豚汁 冬野菜のサラダ ごまドレッシング	☆牛乳, まぐろ, ぶたにく, うすあげ, けずりぶし, みそ	こめ, こんにやく, さつまいも, ☆ごまドレッシング	にんじん, ごぼう, 青ねぎ, だいこん, はくさい	614	21.9	2.5
3 木	デニッシュパン 牛乳 じゃがいものスープ煮 いかのチリソース チーズナッツ	☆牛乳, ウインナー, いか, ☆チーズ	☆デニッシュパン, じゃがいも, かたくりこ, さとう, ☆ごまあぶら, ☆ナッツ	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, 土しょうが, 白ねぎ, トマトケチャップ	621	25.9	2.9
4 金	ごはん 牛乳 鶏の中華炒め あげぎょうざ ふりかけ	☆牛乳, とりにく, ☆うずらたまご, ☆ぎょうざ	こめ, あぶら, かたくりこ, ☆ごまあぶら, ふりかけ	はくさい, にんじん, たまねぎ, もやし, たけのこ, 干しいたけ, 土しょうが	655	23.4	1.4
7 月	青菜わかめごはん 牛乳 あんかけ豆腐 かつおあえ	☆牛乳, わかめ, とうふ, ぶたにく, こなかつお	こめ, あぶら, かたくりこ, ☆ごまあぶら, さとう	青な, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, もやし, 青ねぎ, 土しょうが, にんにく, はくさい, ほうれんそう	588	22.1	2.7
8 火	ごはん 牛乳 カレーシチュー えびフライ プチゼリー	☆牛乳, 牛にく, ☆えびフライ	こめ, じゃがいも, あぶら, ☆カレールウ, プチゼリー	たまねぎ, にんじん, グリーンピース, にんにく, 土しょうが	719	26.5	2.2
9 水	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばのみそ煮 のりの佃煮	☆牛乳, とりにく, とうふ, こんぶ, けずりぶし, さば, みそ, のりのつくだに	こめ, さともいも, さとう, かたくりこ	だいこん, にんじん, 青ねぎ, 土しょうが	638	28.2	2.3
10 木	黒糖パン 牛乳 春雨のひき肉炒め コーンスープ ミニフィッシュ	☆牛乳, あいびきにく, ☆たまご, こんぶ, ミニフィッシュ	☆こくとうパン, あぶら, マロニー, さとう, ☆ごまあぶら, かたくりこ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 青ねぎ, 土しょうが, スイートコーン, ホールコーン	653	26.3	2.8
11 金	やきめし 牛乳 わかめスープ ちぢみ ヨーグルト	☆牛乳, ハム, とりにく, とうふ, わかめ, ☆ヨーグルト	こめ, あぶら, ☆ごまあぶら, ☆ちぢみ	にんじん, 干しいたけ, ピーマン	595	21.7	2.7
14 月	ごはん 牛乳 よせなべ風 じゃがいも炒めあえ のり	☆牛乳, ぶたにく, いか, とうふ, けずりぶし, のり	こめ, マロニー, あぶら, じゃがいも, ☆バター	はくさい, ほうれんそう, にんじん, ピーマン	572	22.6	1.4
15 火	食パン 牛乳 野菜スープ ミートサンド スライスチーズ	☆牛乳, とりにく, こんぶ, あいびきにく, ☆チーズ	☆しよくパン, あぶら, じゃがいも, ☆こむぎこ, さとう	たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ, ピーマン, トマトケチャップ	639	27.4	2.9
16 水	麦ごはん 牛乳 肉じゃが みそ汁 ツナ大豆ふりかけ	☆牛乳, 牛にく, わかめ, けずりぶし, みそ, まぐろ, ひきわり大豆	こめ, おおむぎ, さとう, じゃがいも, こんにやく, あぶら	たまねぎ, にんじん, さんどまめ, えのきたけ, 青ねぎ, 土しょうが	644	26.8	2.7
17 木	コッペパン 牛乳 とうふの中華煮 ししゃもの天ぷら みかんジャム	☆牛乳, とうふ, ほたてがし, ししゃも	☆コッペパン, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ, ☆こむぎこ, みかんジャム	はくさい, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	646	29.0	2.4
18 金	えびピラフ 牛乳 たまごスープ 杏仁豆腐	☆牛乳, ☆えび, ☆たまご, ☆チーズ, ハム, ☆あんになかんでん	こめ, あぶら, ☆バター, ☆パンこ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, エリンギ, パセリ, もも, パイナップル, みかん	560	22.8	2.6
21 月	ごはん 牛乳 ほうとう ひじきの炒め煮 たくあん	☆牛乳, ぶたにく, みそ, うすあげ, けずりぶし, こんぶ, ひじき, 牛にく	こめ, ☆ほうとう, さとう, あぶら	にんじん, だいこん, かぼちゃ, ごぼう, 青ねぎ, たくあん	622	21.1	2.3
22 火	ハニーパン 牛乳 かぶのクリーム煮 チキンカツ クリスマスデザート	☆牛乳, ベーコン, ☆チキンカツ	☆ハニーパン, あぶら, ☆こむぎこ, ☆バター, ☆なまクリーム, クリスマスデザート	かぶ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, ホールコーン	734	24.8	2.5

食育の日 12月21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	631	24.9	27	350	2.3	240	0.44	0.55	24	3.8	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。