


# 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26年4月分

日 曜	献立名	赤		黄		緑				エネルギー kcal	たんぱく しつ 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								
10 木	フィンガーパン 牛乳 にくうどん だいこんのいために はなみだんご	牛乳	牛にく かまぼこ こんぶ けずりぶし うすあげ	フィンガーパン さとう うどん あぶら はなみだんご	にんじん 青ねぎ きりぼしだいこん					579	24.7	2.9		
11 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるまき	牛乳	ぶたひきにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるまき	たまねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ 土しょうが					688	22.7	1.5		
14 月	クファージュシー 牛乳 ごもくスープ チンゲンサイのいためもの ピピピチーズ	牛乳	ぶたにく こんぶ とりにく とうふ たまご ハム チーズ	こめ おおむぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん 青ねぎ チンゲンサイ キャベツ					559	24.6	3.1		
15 火	ハニーパンズ 牛乳 えびとやさいのスープに ごぼうサラダ ごまドレッシング きよみオレンジ	牛乳	えび ベーコン まぐろ	ハニーパンズ じゃがいも ごまドレッシング	キャベツ にんじん ホールコーン ごぼう きよみオレンジ					600	24.8	2.6		
16 水	ごはん 牛乳 よしのじる さばのみそに のりのつくだに	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 くずでんぶん さとう	にんじん はくさい 干しいたけ 白ねぎ 土しょうが					651	30.1	2.3		
17 木	ごはん 牛乳 カレーシチュー とんかつ いちごヨーグルト	牛乳	牛にく とんかつ いちごヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん にんにく 土しょうが					741	27.4	2.2		
18 金	たけのごはん 牛乳 ぶたにくのごまに かつおあえ	牛乳	とりにく うすあげ ぶたにく けずりぶし こなかつお	こめ さとう じゃがいも こんにやく ごま あぶら	たけのこ にんじん たまねぎ ごぼう はくさい ほうれんそう 土しょうが					605	24.5	2.6		
21 月	ごはん 牛乳 トック いためナムル	牛乳	とりにく たまご 牛にく	こめ トック ごま ごまあぶら あぶら さとう	にんじん もやし 青ねぎ チンゲンサイ にんにく					608	24.0	1.8		
22 火	ベビーパン 牛乳 やきスパゲティ フルーツミックス	牛乳	ぶたにく ちくわ	ベビーパン スパゲティ あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ もも みかん パイン					555	21.4	2.0		
23 水	げんまいごはん 牛乳 にくじゃが わかたけじる シーチキンのそばろに	牛乳	牛にく けずりぶし とりにく わかめ こんぶ まぐろ	こめ げんまい じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ にんじん さんどまめ たけのこ					649	28.6	2.2		
24 木	バーガーパン 牛乳 ポタージュスープ ハンバーグ キャベツソテー	牛乳	とりにく ハンバーグ	バーガーパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター なまクリーム さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ スイートコーン トマトケチャップ					723	26.5	3.1		
25 金	あおなわかめごはん 牛乳 みそしる たことだいずのうまに パイナップルゼリー	牛乳	わかめ うすあげ みそ にぼし こんぶ だいず たこ	こめ さとう パイナップルゼリー	キャベツ たまねぎ とうみょう ごぼう きょうな ひろしまな					606	22.0	2.9		
28 月	ごはん 牛乳 はるさめのひきにくいため ちくわのいそべあげ ふりかけ	牛乳	あいびきにく ちくわ 青のり	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ふりかけ	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					745	27.8	2.2		
30 水	バエリア 牛乳 やさいスープ グリーンアスパラ とうふマヨ アーモンドミニフィッシュ	牛乳	とりにく えび いか ほたてがいの ベーコン こんぶ ミニフィッシュ	こめ オリーブあぶら じゃがいも とうふマヨ アーモンド	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ パセリ グリーンアスパラ					565	24.8	2.9		
				エネルギー Kcal	たんぱく くしつ 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							
		今月の平均栄養摂取量	634	25.3	27	332	2.3	243	0.43	0.56	31	3.7	2.5	
		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、保護者からの給食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。