

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5月分

日 曜	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	ベビーパン 牛乳 コーンラーメン やさしいため ミルクバター	牛乳 やきぶた ちくわ			ベビーパン ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら ミルクバター			にんじん もやし 青ねぎ ホールコーン キャベツ			565	20.1	3.0
2 金	ごはん 牛乳 ぶたじる いかのてんぷら かしわもち	牛乳 ぶたにく みそ けずりぶし いかのてんぷら			こめ こんにやく じゃがいも あぶら かしわもち			ごぼう にんじん 青ねぎ			729	24.2	1.7
7 水	わかめごはん 牛乳 すましじる さかなのやさしいソースかけ いもけんぴ	牛乳 わかめ とうふ かまぼこ こんぶ けずりぶし しろみざかな			こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ いもけんぴ			えのきたけ 青ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン			597	23.1	2.8
8 木	ロールパン 牛乳 シーフードのトマトに あんにと豆腐 カップバター	牛乳 いか むきえび ベーコン あんにかんてん			ロールパン じゃがいも バター			たまねぎ キャベツ にんじん トマト パセリ もも りんご みかん			621	24.9	2.4
9 金	まめごはん 牛乳 すきやきに かきたまじる のり	牛乳 牛にく とうふ けずりぶし たまご こんぶ のり			こめ じゃがいも こんにやく ふ あぶら さとう かたくりこ			えんどうまめ たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ			564	25.1	2.2
12 月	ごはん 牛乳 かんとくに おひたし すだちゼリー	牛乳 とりにく たこ ひらてん ミニミニがんと けずりぶし			こめ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら すだちゼリー			にんじん ほうれんそう はくさい			635	25.4	2.0
13 火	ごはん 牛乳 いしかりじる 牛にくとごぼうのもの ミニフィッシュ	牛乳 さけ とうふ みそ けずりぶし こんぶ 牛にく ミニフィッシュ			こめ じゃがいも バター こんにやく さとう			にんじん ホールコーン 青ねぎ ごぼう さんどまめ			585	26.7	2.2
14 水	さんさいピラフ 牛乳 ミートボールスープ いかとアスパラいため	牛乳 ベーコン ミートボール いか			こめ あぶら バター じゃがいも ごまあぶら			さんさい たまねぎ にんじん グリンピース にんにく スイートコーン グリーンアスパラ 白ねぎ 土しょうが			619	25.9	2.8
15 木	こくとうパン 牛乳 どりのちゅうかいのため まめカツ	牛乳 とりにく うずらたまご まめカツ			こくとうパン あぶら ごまあぶら かたくりこ			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			684	28.7	2.1
16 金	ごはん 牛乳 とうふのうまに あおなのあぶらいため ふりかけ	牛乳 ぶたにく むきえび とうふ うすあげ			こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ふりかけ			にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 青ねぎ 土しょうが チンゲンサイ はくさい			579	23.4	1.6
19 月	ごはん 牛乳 ごもくじる さばのにつけ 牛ひきそぼろ	牛乳 さかなすりみ こんぶ けずりぶし さば 牛ひきにく ひじき			こめ さとう あぶら ごま			はくさい にんじん 青ねぎ えのきたけ 土しょうが			655	32.5	2.3
20 火	ナン 牛乳 カレーシチュー コーンソテー ヨーグルト	牛乳 牛にく ベーコン ヨーグルト			ナン じゃがいも あぶら カレールー 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 ほうれんそう			626	28.4	3.5
21 水	ごはん 牛乳 ぶたじゃが れんこんいそべあげ	牛乳 ぶたにく けずりぶし れんこんいそべあげ			こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら			たまねぎ にんじん さんどまめ			645	23.9	1.7
22 木	ベビーパン 牛乳 スパゲティートソース フルーツナタデココ こなチーズ	牛乳 あいびきにく チーズ			ベビーパン スパゲティ あぶら ナタデココ			にんじん たまねぎ グリンピース にんにく 土しょうが もも みかん りんご			649	24.2	2.0
23 金	ひじきごはん 牛乳 やっこに ごぼうてんのふくめに	牛乳 とりにく うすあげ ひじき とうふ ぶたにく けずりぶし ごぼうてん			こめ こんにやく さとう			にんじん はくさい 白ねぎ			582	30.2	2.8
27 火	コッペパン 牛乳 とうにゅうポタージュ しろみざかなフライ キャベツソテー パックソース	牛乳 ベーコン とうにゅう なまクリーム しろみざかなフライ			コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター			たまねぎ にんじん グリンピース スイートコーン キャベツ			756	27.1	3.6
28 水	とりそぼろどん 牛乳 みそしる ミックスナッツ	牛乳 うすあげ みそ にぼし こんぶ とりひきにく			こめ じゃがいも あぶら さとう ナッツ			たまねぎ にんじん 青ねぎ 土しょうが さんどまめ			663	24.7	2.2
29 木	あげパン 牛乳 じゃがいものスープに かいそうサラダ ごまドレッシング	牛乳 ウインナー かいそう			コッペパン あぶら さとう じゃがいも ごまドレッシング			たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ			675	22.9	3.0
30 金	ごはん 牛乳 ワンドゥンスープ ブルコギ ポケットチーズ	牛乳 ぶたにく 牛にく チーズ			こめ ワンドゥンのかわ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ			たまねぎ にんじん もやし 青ねぎ ピーマン 干しいたけ にんにく			595	25.1	2.1

平均栄養摂取量	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	633	25.6	28	339	2.2	231	0.45	0.56	24	3.8	2.4
学校給食摂取基準 (中学年)	640	24.0	エネルギー の 25~30	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。

