

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6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	からだのちょうしをととのえるもの			
2月	さげごはん 牛乳 いりどりに さわにわん	牛乳 さげ とりにく ぶたにく こんぶ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん ごぼう たけのこ さんどまめ 土しょうが キャベツ 干しいたけ	580	23.4	1.5
3火	ごはん 牛乳 はっぼうさい はるまき ふりかけ	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 はるまき ふりかけ	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 土しょうが	683	22.2	1.8
4水	カレーピラフ 牛乳 ポトフ オレンジパンチ	牛乳 とりにく ウィンナー かんてん	こめ あぶら バター じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ みかん オレンジジュース	597	22.2	2.3
5木	こくとうパン 牛乳 やさいスープ さげのマリネ	牛乳 ベーコン こんぶ さげ	こくとうパン じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ピーマン	655	31.6	2.5
6金	ごはん 牛乳 にくじゃが きりぼしだいこんのおひたし ミニフィッシュ	牛乳 牛にく けずりぶし ミニフィッシュ	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん さんどまめ チンゲンサイ きりぼしだいこん	587	23.1	1.8
9月	ちゅうかふうかやくごはん 牛乳 もずくスープ じゃがいもいためあえ アーモンド	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく とうふ もずく	こめ あぶら ごまあぶら はるまめ じゃがいも バター アーモンド	にんじん たけのこ 干しいたけ 土しょうが 青ねぎ ピーマン	598	22.0	2.8
10火	ベビーパン 牛乳 ミートパンネ キャベツとアスパラのサラダ とうふマヨ こなチーズ	牛乳 あいびきにく チーズ	ベビーパン ペンネ オリーブあぶら とうふマヨ	にんじん にんにく たまねぎ エリンギ パセリ トマトケチャップ トマトピューレ キャベツ グリーンアスパラ	607	23.3	1.8
11水	ごはん 牛乳 みそしる ぎゅうにくのあまからに いもけんぴ	牛乳 とうふ みそ にぼし こんぶ 牛にく ちくわ	こめ こんにやく あぶら さとう いもけんぴ	たまねぎ にんじん 青ねぎ	597	24.4	2.1
12木	コッペパン 牛乳 シーフードチャウダー えだまめコーンソテー ジャム&マーガリン	牛乳 ほたてがい いか	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター ジャム&マーガリン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ エリンギ えだまめ ホールコーン	669	26.1	2.3
13金	ごはん 牛乳 とうふのチャンプル レタススープ ヨーグルト ふりかけ	牛乳 ぶたにく とうふ こなかつお ベーコン たまご こんぶ ヨーグルト	こめ はるまめ あぶら ごまあぶら ふりかけ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ レタス	707	28.3	1.9
16月	むぎごはん 牛乳 カレーシチュー ベーコンとピーマンソテー	牛乳 牛にく ベーコン	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく 土しょうが キャベツ ピーマン	599	21.8	2.4
17火	フィンガーパン 牛乳 ピリからうどん なつやすいのかきあげ ピピピチーズ	牛乳 とりひきにく みそ チーズ	フィンガーパン うどん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	はくさい にんじん しめじ 青ねぎ 土しょうが たまねぎ かぼちゃ ゴーヤ	582	22.0	2.9
18水	あおなわかめごはん 牛乳 かきたまじる まぐろのやまとに ふがし	牛乳 わかめ 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 ふがし	きょうな ひろしまな たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	567	25.8	2.8
19木	きりめいりコッペパン 牛乳 コーンクリームスープ ウィンナー キャベツソテー トマトケチャップ	牛乳 とりにく なまクリーム ウィンナー	コッペパン あぶら コーンスターチ	ホールコーン スイートコーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ トマトケチャップ	668	26.5	3.8
20金	ごはん 牛乳 ぶたにくのごまに ごぼうサラダ ぶどうゼリー ごまドレッシング	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 ぶどうゼリー ごまドレッシング	たまねぎ にんじん 土しょうが ごぼう	714	23.3	1.5
23月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳 とうふ ぶたひきにく みそ ベーコン 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	603	22.6	1.9
24火	うずまきパン 牛乳 ビーフシチュー フルーツミックス ソフトチーズ	牛乳 牛にく チーズ	うずまきパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ もも みかん りんご トマトケチャップ トマトピューレ	683	26.4	2.4
25水	ごはん 牛乳 いそに キャベツのあえもの ツナだいずふりかけ	牛乳 ぶたにく ひらてん がんもどき ひじき けずりぶし まぐろ だいず	こめ じゃがいも こんにやく こんにやく さとう ごま あぶら	にんじん キャベツ 土しょうが	644	26.3	2.3
26木	ハニーパンズ 牛乳 なつやすいスープ しろみざかなフライ タルタルソース	牛乳 ベーコン しろみざかなフライ	ハニーパンズ あぶら カレールウ タルタルソース	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ パセリ	651	22.8	3.0
27金	かやくごはん 牛乳 ごもくじる あじのにつけ れいとうみかん	牛乳 とりにく ちくわ うすあげ あじ さかなすりみ こんぶ けずりぶし	こめ こんにやく さとう	にんじん ごぼう たけのこ 青ねぎ えのきたけ 土しょうが みかん	578	32.1	2.7
30月	ごはん 牛乳 あつあげのごもくじるに いかなゲット ヨーク	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ いかなゲット ヨーク	こめ あぶら さとう かたくりこ あぶら	にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ 白ねぎ にんにく 土しょうが	744	28.5	1.4

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	634	24.9	29	332	2.1	255	0.47	0.56	29	3.7	2.3
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。