


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7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							
1 火	えびピラフ 牛乳 ポタージュスープ あんにとんどうふ	牛乳 えび とりにく あんにとんかんてん		こめ あぶら バター じゃがいも こむぎこ なまクリーム			たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース スイートコーン もも りんご みかん				618	20.7	2.2	
2 水	ごはん 牛乳 とうふのカレーに キャベツとコーンのサラダ とうふマヨ	牛乳 とうふ 牛ひきにく ぶたひきにく とうふマヨ		こめ あぶら さとう かたくりこ			たまねぎ にんじん 干しいたけ 土しょうが キャベツ ホールコーン				614	21.3	1.6	
3 木	ベビーパン 牛乳 やきスパゲティ とうがんのスープ ポケットチーズ	牛乳 ぶたにく ちくわ ベーコン こんぶ チーズ		ベビーパン スパゲティ あぶら かたくりこ			にんじん キャベツ たまねぎ とうがん にんじん				599	26.2	3.3	
4 金	ごはん 牛乳 かんとうに おひたし ふりかけ	牛乳 とりにく ひらてん がんもどき けずりぶし		こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごま あぶら ふりかけ			にんじん キャベツ ほうれんそう				568	22.4	2.0	
7 月	ごはん 牛乳 そうめんいりすましじる さばのにつけ たなばたゼリー のり	牛乳 うすあげ こんぶ けずりぶし さば のり		こめ そうめん さとう たなばたゼリー			にんじん オクラ 青ねぎ 土しょうが				666	28.5	2.5	
8 火	デニッシュパン 牛乳 チリコンカーン フライドポテト	牛乳 いんげんまめ あいびきにく ベーコン		デニッシュパン マカロニ あぶら じゃがいも			たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマトケチャップ トマトピューレ				682	20.5	1.8	
9 水	たこめし 牛乳 やっこに きんぴらごぼう ミックスナッツ	牛乳 たこ うすあげ とうふ ぶたにく けずりぶし		こめ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ごま ミックスナッツ			はくさい にんじん 白ねぎ ごぼう				590	27.7	2.5	
10 木	こくとうパン 牛乳 牛にくのフォー バンバンジーサラダ バンバンジードレッシング	牛乳 牛にく ささみ		こくとうパン ビーフン あぶら バンバンジードレッシング			たまねぎ にんじん いら たけのこ レモン キャベツ きゅうり				557	23.4	3.0	
11 金	ごはん 牛乳 ぶたじる あじのいそペフライ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく みそ けずりぶし ヨーグルト あじのいそペフライ		こめ こんにゃく じゃがいも あぶら			ごぼう にんじん 青ねぎ				686	27.2	2.3	
14 月	わかめごはん 牛乳 あおなのさっぱりいため だいこんのいために れいとうみかん	牛乳 わかめ うずらたまご とうふ とりにく うすあげ けずりぶし		こめ あぶら かたくりこ さとう			チンゲンサイ はくさい 干しいたけ にんじん きりぼしだいこん みかん				595	21.9	2.3	
15 火	バーガーパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ハンバーグ キャベツソース トマトケチャップ	牛乳 ハンバーグ		バーガーパン あぶら こむぎこ バター なまクリーム			かぼちゃ にんじん たまねぎ バセリ キャベツ トマトケチャップ				765	26.8	3.5	
16 水	げんまいごはん 牛乳 ぶたじゃが かきたまじる ひじきふりかけ むらさきもチップス	牛乳 ぶたにく けずりぶし たまご とうふ こんぶ ひじき しらすぼし		こめ げんまい じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ ごま あぶら むらさきもチップス			たまねぎ にんじん さんどまめ 青ねぎ 土しょうが				615	24.3	2.3	
17 木	ナン 牛乳 なつやさいのカレーシチュー はるさめサラダ ごまドレッシング パイナップルゼリー	牛乳 牛にく ハム		ナン あぶら カレールウ はるさめ ごまドレッシング パイナップルゼリー			かぼちゃ なす たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 土しょうが キャベツ				598	25.2	3.3	
				エネルギー kcal	たんぱく 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
		平均栄養摂取量		627	24.3	29	351	2.1	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
		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。