

# 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8・9月分

日曜日	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			
27水	牛丼 牛乳 みそ汁 ヨーグ	牛乳,とうふ,みそ,にぼし, こんぶ,牛にく,かまぼこ, ヨーグ	こめ,じゃがいも,あぶら, さとう	えのきたけ,にんじん,青ねぎ, たまねぎ	624	30.1	2.6
28木	ベビーパン 牛乳 かやくうどん 夏野菜のかきあげ いちごジャム	牛乳,とりにく,かまぼこ, こんぶ,けずりぶし	ベビーパン,うどん,こむぎこ, かたくりこ,あぶら, いちごジャム	チンゲンサイ,にんじん, たまねぎ,かぼちゃ,ゴーヤ	566	20.3	2.4
29金	パエリア 牛乳 じゃがいものスープ煮 フルーツナタデココ	牛乳,とりにく,えび,いか, はたてがし,ウインナー	こめ,オリーブあぶら, じゃがいも,ナタデココ	たまねぎ,にんじん,トマト, にんにく,ホールコーン, もも,みかん,りんご	567	23.8	2.9
1月	青菜わかめごはん 牛乳 とうふチゲ 枝豆コーン ごまドレッシング	牛乳,ぶたにく,とうふ,わかめ	こめ,マロニー,あぶら, ごまあぶら, ごまドレッシング	青な,にんじん,たまねぎ,キムチ はくさい,チンゲンサイ,青ねぎ, えだまめ,ホールコーン	601	22.1	2.5
2火	ごはん 牛乳 もずくスープ チンジャオロース 冷凍みかん	牛乳,とりにく,とうふ, もずく,牛にく	こめ,はるさめ,あぶら, さとう,かたくりこ, ごまあぶら	にんじん,青ねぎ,ピーマン, たけのこ,みかん	558	24.1	1.6
3水	ごはん 牛乳 豚肉のごま煮 おひたし のりの佃煮	牛乳,ぶたにく,けずりぶし, のりのつくだに	こめ,じゃがいも,こんにやく, ごま,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん, 土しょうが,チンゲンサイ, キャベツ	586	20.3	1.8
4木	バーガーパン 牛乳 コンクリームスープ 白身魚フライ キャベツツテ タルタルソース	牛乳,とりにく	バーガーパン,あぶら, コンスターチ,生クリーム, タルタルソース	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	681	25.8	3.1
5金	かやくごはん 牛乳 豚汁 高野豆腐の含め煮 おさつスティック	牛乳,とりにく,ちくわ, うすあげ,ぶたにく,みそ, けずりぶし,こうやどうふ	こめ,こんにやく,じゃがいも, さとう,おさつスティック	にんじん,ごぼう,たまねぎ, 青ねぎ	611	26.4	2.7
8月	ごはん 牛乳 とりじゃが 青菜の油炒め 月見団子	牛乳,とりにく,けずりぶし, うすあげ	こめ,じゃがいも,こんにやく, さとう,あぶら,ごまあぶら, つきみだんご	たまねぎ,にんじん, さんどまめ,チンゲンサイ, はくさい	617	22.3	1.3
9火	フィンガーパン 牛乳 やさしいラーメン いかの天ぷら ヨーグルト	牛乳,ぶたにく, いかのてんぷら,ヨーグルト	フィンガーパン, ちゅうかめん,ごま,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ, チンゲンサイ	666	25.0	3.0
10水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 切干し大根サラダ 中華ドレッシング	牛乳,とりにく,まぐろ	こめ,おおむぎ,じゃがいも, あぶら,カレールウ, ちゅうかドレッシング	たまねぎ,にんじん,トマト, 土しょうが,にんにく, きりぼしだいこん	616	22.6	2.7
11木	うずまきパン 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め 冬瓜のスープ ミルクバター	牛乳,ぶたにく,あつあげ, みそ,ベーコン,こんぶ	うずまきパン,あぶら,さとう, かたくりこ,ミルクバター	キャベツ,たまねぎ,にんじん, 干しいたけ,たけのこ,にんにく, 土しょうが,とうがら	724	27.0	3.0
12金	ごはん 牛乳 よしの汁 かつおのあまから煮 牛ひきそぼろ すだちゼリー	牛乳,とりにく,とうふ, こんぶ,けずりぶし,かつお, 牛ひきにく,ひじき	こめ,くずこ,こんにやく, さとう,あぶら,ごま すだちゼリー	にんじん,はくさい, 干しいたけ,白ねぎ, 土しょうが	590	28.3	1.9
16火	あげパン 牛乳 洋風ふくめ煮 枝豆コーンソテー	牛乳,とりにく,ベーコン, えび,うずらたまご	コッペパン,あぶら,さとう, じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,パセリ, えだまめ,ホールコーン	708	31.0	2.4
17水	やきめし 牛乳 八宝菜 フルーツミックス	牛乳,ハム,ぶたにく,いか	こめ,あぶら,ごまあぶら, かたくりこ	にんじん,干しいたけ,ピーマン, はくさい,たまねぎ,たけのこ, 土しょうが,もも,みかん,りんご	554	20.9	2.0
18木	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー 海そうサラダ とうふマヨ ソフトチーズ	牛乳,牛にく,かいそう,チーズ	コッペパン,じゃがいも, あぶら,こむぎこ,バター, さとう,とうふマヨ	にんじん,たまねぎ,しめじ, グリーンピース,トマトピューレ, トマトクチャップ,キャベツ	692	26.9	2.8
19金	ごはん 牛乳 よせなべ風 さんまの香り煮 ふりかけ	牛乳,ぶたにく,いか,とうふ, けずりぶし,さんま,こんぶ	こめ,マロニー,ごまあぶら, さとう,ふりかけ	はくさい,ほうれんそう, にんじん,にんにく, 土しょうが	644	29.0	1.8
22月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるまき ミニフィッシュ	牛乳,とうふ,ぶたひきにく, みそ,はるまき, ミニフィッシュ	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	706	23.7	1.9
24水	ごはん 牛乳 かきたま汁 くきわかめ入りきんぴら ツナ大豆ふりかけ	牛乳,たまご,こんぶ, けずりぶし,牛にく,わかめ, まぐろ,ひきわり大豆	こめ,じゃがいも,ふ, かたくりこ,こんにやく,ごま, あぶら,さとう	たまねぎ,えのきたけ,青ねぎ, にんじん,ごぼう,土しょうが	593	23.3	2.9
25木	ハニーパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ あじの磯辺フライ バックソース	牛乳,あじいそべフライ	ハニーパン,あぶら,こむぎこ, バター,生クリーム	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ, パセリ	661	25.1	2.8
26金	鮭ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツの和えもの	牛乳,さけ,とりにく	こめ,じゃがいも,こんにやく, あぶら,ごまあぶら,さとう, ごま	にんじん,ごぼう,たけのこ, さんどまめ,干しいたけ, 土しょうが,キャベツ	543	20.6	1.4
29月	ツナコーンライス 牛乳 野菜スープ ラタトゥーユ ピピビチーズ	牛乳,まぐろ,とりにく, こんぶ,ベーコン,チーズ	こめ,じゃがいも, オリーブあぶら	にんじん,ホールコーン,たまねぎ, キャベツ,パセリ,なす,ズッキー ニ,かぼちゃ,トマト,にんにく	568	22.4	2.9
30火	ベビーパン 牛乳 カレーうどん アーモンド じゃがいも炒めあえ	牛乳,牛にく,かまぼこ, こんぶ,けずりぶし	ベビーパン,うどん, カレールウ,じゃがいも, あぶら,バター,アーモンド	たまねぎ,にんじん,青ねぎ, ピーマン	593	24.6	3.1

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 μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	620	24.3	28	343	2.4	243	0.44	0.55	28	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% 以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

☆今月号より、紙面の形式が一部変更となりました。

☆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。