


# 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 10月分

日曜日	献立名	色			エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		赤 血や肉に なるもの	黄 力や体温に なるもの	緑 からだのちようしを ととのえるもの			
1 水	玄米ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉のみそ煮 おひたし のりの佃煮	牛乳, とりにく, あつあげ, みそ, のりのつくだに	こめ, げんまい, あぶら, さとう, ごま	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, 土しょうが, ほうれんそう, はくさい	628	23.3	2.0
2 木	コッペパン 牛乳 ポテトのミートソース煮 大根のスープ ヨーグルト	牛乳, あいびきにく, ベーコン, ヨーグルト	コッペパン, じゃがいも, あぶら, デミグラスソース	たまねぎ, グリンピース, にんじん, トマトケチャップ, だいこん	685	25.1	2.4
3 金	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 ちくわのいそべあげ じゃこのいり煮	牛乳, とりにく, けずりぶし, ちくわ, 青のり, しらすばし	こめ, こんにやく, さといも, さとう, こむぎこ, あぶら, ごま	にんじん, たけのこ, さんどまめ	640	29.4	2.2
6 月	ごはん 牛乳 秋のみそ汁 きぬがさ井 のり	牛乳, みそ, にぼし, こんぶ, たまご, うすあげ, かまぼこ, けずりぶし, のり	こめ, さつまいも, さとう	えのきたけ, しめじ, まいたけ, 青ねぎ	576	23.4	2.4
7 火	えびピラフ 牛乳 リヨン風チキンポトフ バターコーン	牛乳, えび, とりにく, フランクフルト	こめ, あぶら, バター, じゃがいも,	たまねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ, トマト, パセリ, ホールコーン	579	24.0	2.7
8 水	ごはん 牛乳 とうふのカレー煮 サーモンフライ	牛乳, とうふ, 牛ひきにく, ぶたひきにく, サーモンフライ	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	721	30.7	1.6
9 木	ベビーパン 牛乳 和風スパゲティ コーンスープ ゆずゼリー	牛乳, まぐろ, ちくわ, こなかつお, たまご, こんぶ	ベビーパン, スパゲティ, あぶら, かたくりこ, ゆずゼリー	キャベツ, にんじん, たまねぎ, 青ねぎ, スイートコーン, ホールコーン	564	22.2	3.2
10 金	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 五目豆 ふりかけ	牛乳, ミートボール, とうふ, さけ, うすあげ, けずりぶし, 牛にく, だいず	こめ, こんにやく, さとう, ふりかけ	はくさい, だいこん, にんじん, 白ねぎ, さんどまめ	602	27.0	1.9
14 火	うずまきパン 牛乳 野菜のスープ カップバター まぐろのケチャップあえ	牛乳, こんぶ, まぐろ	うずまきパン, マカロニ, かたくりこ, あぶら, さとう, バター	キャベツ, たまねぎ, にんじん, パセリ, しめじ, トマトケチャップ	648	31.5	2.6
15 水	ごはん 牛乳 関東煮 はるさめサラダ 中華ドレッシング	牛乳, とりにく, うずらたまご, ひらてん, がんもどき, けずりぶし, ハム	こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう, はるさめ, あぶら, ちゅうかドレッシング	だいこん, にんじん, キャベツ	582	23.3	2.1
16 木	ベビーあげパン 牛乳 ちゃんぽん もも缶	牛乳, ぶたにく, いか	ベビーパン, あぶら, さとう, ちゅうかめん, かたくりこ	たまねぎ, にんじん, もやし, はくさい, 青ねぎ, もも	548	21.5	2.3
17 金	くりごはん 牛乳 五目汁 鶏肉と長いもの煮物 ミニフィッシュ	牛乳, カットすりみ, こんぶ, けずりぶし, とりにく, ミニフィッシュ	こめ, くり, ながいも, さとう	はくさい, にんじん, 青ねぎ, えのきたけ, オクラ	532	23.8	2.7
20 月	ごはん 牛乳 じゃがいものはるさめ煮 ソース切り干し大根 ビビビチーズ	牛乳, あいびきにく, けずりぶし, ぶたにく, チーズ	こめ, じゃがいも, さとう, かたくりこ, あぶら	にんじん, たまねぎ, 切干しだいこん, もやし	687	23.1	2.1
21 火	コッペパン 牛乳 いためビーフン わかめスープ ジャム&マーガリン	牛乳, ぶたにく, いか, とりにく, とうふ, わかめ	コッペパン, ビーフン, あぶら, ごまあぶら, はるさめ, ジャム&マーガリン	キャベツ, にんじん, たまねぎ, 青ねぎ	662	27.1	2.6
22 水	ひじきごはん 牛乳 みそ汁 花型豆腐 みかん	牛乳, とりにく, うすあげ, ちくわ, ひじき, みそ, にぼし, こんぶ, はながたどうふ	こめ, じゃがいも, あぶら	にんじん, えのきたけ, 青ねぎ, みかん	624	20.5	2.7
23 木	コッペパン 牛乳 カレーシチュー キャベツとコンのワガ ごまドレッシング	牛乳, 牛にく	コッペパン, じゃがいも, あぶら, カレールウ, ごまドレッシング	たまねぎ, にんじん, にんにく, グリンピース, 土しょうが, キャベツ, ホールコーン	638	25.1	3.1
24 金	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのみそ煮 わかめのつくだに	牛乳, たまご, とうふ, こんぶ, けずりぶし, さば, みそ, わかめ	こめ, かたくりこ, さとう	たまねぎ, えのきたけ, 青ねぎ, 土しょうが	622	28.3	3.0
27 月	ごはん 牛乳 すきやき煮 じゃがいもいため ミックスナッツ	牛乳, 牛にく, とうふ, けずりぶし, ベーコン	こめ, こんにやく, ふ, あぶら, さとう, じゃがいも, ミックスナッツ	はくさい, たまねぎ, にんじん, 青ねぎ	651	25.3	1.4
28 火	バーガーパン 牛乳 ポタージュスープ とんかつ キャベツソース パックソース	牛乳, ベーコン, とんかつ	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,	たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, スイートコーン	688	26.0	3.3
29 水	ごはん 牛乳 トック ピビンパ風	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, チンゲンさい, にんにく	608	24.9	2.1
30 木	ハニーパン 牛乳 チリコンカン スイートパンキン	牛乳, あいびきにく, ベーコン	ハニーパン, いんげん豆, マカロニ, あぶら, バター, さとう	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, かぼちゃ	618	22.2	2.0
31 金	わかめごはん 牛乳 うちこみ汁 ツナとはくさいの煮物	牛乳, わかめ, とりにく, みそ, にぼし, まぐろ, けずりぶし	こめ, うどん, さとう	だいこん, にんじん, ごぼう, しめじ, 白ねぎ, はくさい, 土しょうが	553	21.3	2.6

	エネルギー		たんぱく質			ビタミン				食物繊維	
	単位	たんぱく質	エネルギー	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	単位	たんぱく質
	単位	たんぱく質	エネルギー	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	単位	たんぱく質
平均栄養摂取量	621 kcal	25.0 g	27 %	335 mg	2.4 mg	261 μgRE	0.44 mg	0.57 mg	27 mg	3.9 g	2.4 g
学校給食摂取基準 (中学年)	640 kcal	24.0 g	エネルギーの 25~30% 以下	350 mg	3.0 mg	170 μgRE	0.40 mg	0.40 mg	20 mg	5.0 g	2.5 g

☆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。