


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 11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	からだのちようしをととのえるもの			
4火	ごはん 牛乳 八宝菜 ジャがいもいため のりの佃煮	牛乳,ぶたにく, うずらたまご,ベーコン, のりのつくだに	こめ,あぶら,ごまあぶら, かたくりこ,じゃがいも	はくさい,にんじん,もやし, たまねぎ,たけのこ, 土しょうが,干しいたけ,	607	20.9	1.5
5水	切干し大根ごはん 牛乳 えびだんご汁 高野豆腐の含め煮 みかん	牛乳,とりにく,うすあげ, えびだんご,けずりぶし, こんぶ,こうやどうふ	こめ,あぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん, はくさい,たけのこ,みかん 干しいたけ,ほうれんそう,	584	25.3	3.0
6木	ベビーパン 牛乳 きしめん 洋風かきあげ いちごジャム	牛乳,とりにく,かまぼこ, こんぶ,けずりぶし,ハム	ベビーパン,きしめん, かたくりこ,こむぎこ, あぶら,いちごジャム	チンゲンサイ,にんじん, ホールコーン,たまねぎ, さんどまめ	586	22.6	2.8
7金	ごはん 牛乳 豚じゃが みそ汁 ツナ大豆ふりかけ	牛乳,ぶたにく, けずりぶし,とうふ, うすあげ,みそ, まぐろ,ひきわりだいず	こめ,じゃがいも,さとう, こんにやく,あぶら	たまねぎ,にんじん, さんどまめ,こまつな, 土しょうが	661	27.7	2.6
10月	高菜チャーハン 牛乳 中華スープ れんこん磯辺揚げ	牛乳,やきぶた,ぶたにく, カットすりみ, とりひきにく	こめ,ごまあぶら,あぶら	にんじん,干しいたけ, もやし,たけのこ,青ねぎ, たかなづけ,たまねぎ, れんこん	561	24.8	3.3
11火	黒糖パン 牛乳 洋風ふくめ煮 フルーツナタデココ	牛乳,とりにく,ベーコン, えび,うずらたまご	こくとうパン, じゃがいも,ナタデココ	たまねぎ,にんじん, パセリ,もも,みかん, りんご	639	28.0	2.1
12水	ごはん 牛乳 三平汁 豚ごぼう井のり	牛乳,さけ,こんぶ, ぶたにく,のり	こめ,じゃがいも,あぶら, さとう	だいこん,にんじん, 青ねぎ,ごぼう,たまねぎ, さんどまめ	591	24.3	1.7
13木	バーカーパン 牛乳 おいものポタージュ 白身魚フライ キャベツター タルタルソース	牛乳,ベーコン, しろみさかなフライ	バーカーパン,さつまいも, じゃがいも,あぶら, なまクリーム,こむぎこ,バター, タルタルソース	たまねぎ,パセリ, キャベツ	750	24.8	2.6
14金	ごはん 牛乳 いそ煮 かつおあえ ミニフィッシュ	牛乳,とりにく,ひらてん, がんもどき,ひじき, けずりぶし,こなかつお, ミニフィッシュ	こめ,じゃがいも, こんにやく,さとう, あぶら	にんじん,はくさい, ほうれんそう	597	24.9	2.0
17月	パエリア 牛乳 野菜スープ 枝豆コーン とうふマヨ	牛乳,とりにく,えび, いか,ほたてがし, ベーコン,こんぶ	こめ,オリーブあぶら, じゃがいも,とうふマヨ	たまねぎ,にんじん,トマト, にんにく,キャベツ,パセリ, えだまめ,ホールコーン	575	24.9	2.9
18火	チーズパン 牛乳 とうふのチャンプル 大学いも	牛乳,ぶたにく,とうふ, こなかつお	チーズパン,はるさめ, あぶら,ごまあぶら, さつまいも,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ, こまつな	713	25.5	1.0
19水	ごはん 牛乳 のっぺい汁 たこと大豆のうま煮 たくあん	牛乳,とりにく,とうふ, こんぶ,けずりぶし, だいず,たこ	こめ,さともいも, かたくりこ,さとう	だいこん,にんじん, 青ねぎ,ごぼう, たくあん	571	23.3	1.8
20木	ベビーパン 牛乳 スパゲティナポリタン かぶのスープ ヨーグルト	牛乳,ハム,ぶたにく, ヨーグルト	ベビーパン,スパゲティ, オリーブあぶら,あぶら	にんじん,たまねぎ,ピーマン, エリンギ,トマトケチャップ, トマトピューレ,にんにく,かぶ	628	27.4	3.0
21金	菜めし 牛乳 よせなべ風 千草あげ	牛乳,ぶたにく,いか, とうふ,けずりぶし, ちぐさやき	こめ,マロニー,あぶら	青な,はくさい,にんじん ほうれんそう,	620	25.1	2.8
25火	コッペパン 牛乳 ようふうおでん れんこんの洋風きんぴら マーガリン	牛乳,とりにく,ウインナー, うずらたまご,まるてん, ベーコン,チーズ	コッペパン,じゃがいも, あぶら,マーガリン	だいこん,にんじん, さんどまめ,れんこん, パセリ	708	28.1	2.6
26水	玄米ごはん 牛乳 カレーシチュー ポパイサラダ ごまドレッシング	牛乳,ぶたにく	こめ,げんまい,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, グリーンピース,にんにく, 土しょうが,キャベツ, ほうれんそう,ホールコーン	628	21.5	2.5
27木	ハニーバンズ 牛乳 マーボードーフ チンゲン菜のスープ りんご	牛乳,とうふ,ベーコン, ぶたひきにく,みそ, こんぶ	ハニーバンズ,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,りんご	613	24.8	2.6
28金	さつまいもごはん 牛乳 よしの汁 あじの薬味ソース チーズナッツ	牛乳,とりにく,とうふ, こんぶ,けずりぶし,あじ, チーズ	こめ,さつまいも,くずこ, かたくりこ,あぶら,ごま, さとう,ナッツ	にんじん,はくさい, 干しいたけ,白ねぎ, 青ねぎ,土しょうが	594	25.1	2.6

	エネルギー		たんぱく質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
	kcal	たんぱく 質 g				A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
	平均栄養摂取量	622	24.8	27	364	2.5	260	0.51	0.56	28	3.7
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

☆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。