

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12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月	ごはん 牛乳 キムチ豚じゃが チンゲンサイの炒め物	牛乳,ぶたにく, けずりぶし,ベーコン	こめ,じゃがいも, こんにやく,ごま,あぶら さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん, キムチ,チンゲンサイ, キャベツ,にら	623	20.7	2.0
2火	わかめごはん 牛乳 五目汁 さんまの煮つけ	牛乳,わかめ, カットすりみ,こんぶ, けずりぶし,さんま	こめ,さとう	もやし,にんじん, 青ねぎ,えのきたけ, 土しょうが	606	25.2	2.8
3水	ごはん 牛乳 ちゃんちゃん焼き 大根のいため煮 のり	牛乳,さけ,みそ, うすあげ,けずりぶし, のり	こめ,あぶら,バター, さとう	キャベツ,たまねぎ,にんじん, しめじ,ホールコーン, きりぼしだいこん	599	22.9	1.9
4木	食パン 牛乳 豆乳ポタージュ ミートサンド	牛乳,とりにく, とうにゅう, あいびきにく	しょくパン,じゃがいも, あぶら,こむぎこ,バター, なまクリーム,さとう	たまねぎ,にんじん, グリーンピース, スイートコーン,ピーマン トマトケチャップ	714	26.9	2.7
5金	ひじき大豆ごはん 牛乳 かきたま汁 ちくわのいそべあげ	牛乳,大豆,とりにく,ひじき, うすあげ,たまご,こんぶ, けずりぶし,ちくわ,青のり	こめ,じゃがいも,ふ, かたくりこ,こむぎこ, あぶら	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,青ねぎ	603	27.6	2.9
8月	ごはん 牛乳 やつこ煮 きんぴらごぼう ふりかけ	牛乳,とうふ,ぶたにく, けずりぶし	こめ,こんにやく,あぶら, さとう,ごまあぶら,ごま, ふりかけ	はくさい,にんじん, 白ねぎ,ごぼう	587	22.6	1.6
9火	ベビーパン 牛乳 コーンラーメン 野菜炒め マーガリン	牛乳,やきぶた,ちくわ	ベビーパン,ちゅうかめん, ごま,あぶら,ごまあぶら, マーガリン	にんじん,もやし, 青ねぎ,ホールコーン, キャベツ	533	21.0	3.1
10水	きぬがさ丼 牛乳 さつま汁	牛乳,とりにく,みそ,こんぶ, たまご,うすあげ,かまぼこ, けずりぶし	こめ,さといも,さとう	だいこん,にんじん, 干しいたけ,青ねぎ	611	26.3	2.1
11木	黒糖パン 牛乳 春雨のひき肉炒め わかめスープ	牛乳,あいびきにく, わかめ,たまご,こんぶ	こくとうパン,はるさめ, あぶら,さとう, ごまあぶら,かたくりこ	たまねぎ,キャベツ,にんじん, たけのこ,干しいたけ, 青ねぎ,土しょうが	622	23.9	2.6
12金	ツナコーンライス 牛乳 はくさいのクリーム煮 りんご	牛乳,まぐろ,ベーコン, うずらたまご	こめ,じゃがいも, あぶら,こむぎこ, バター,なまクリーム	にんじん,ホールコーン, はくさい,たまねぎ, ブロッコリー,りんご	664	21.7	2.2
15月	ごはん 牛乳 鶏肉と里芋のごま煮 こまつなの煮びたし のり佃煮	牛乳,とりにく,あつあげ, ひらてん,けずりぶし, うすあげ,のりのつくだに のり佃煮	こめ,さといも, こんにやく,ごま, あぶら,さとう	にんじん,だいこん, こまつな	597	23.0	1.7
16火	ハニーパン 牛乳 野菜スープ あげボール アーモンドミニフィッシュ	牛乳,ベーコン,こんぶ, とりひきにく,まぐろ, とうふ,ミニフィッシュ	ハニーパン,じゃがいも, かたくりこ,パンこ,あぶら, さとう,アーモンド	たまねぎ,にんじん,キャベツ, パセリ,青ねぎ,土しょうが, トマトケチャップ	627	26.5	2.6
17水	中華風かやくごはん 牛乳 青菜のサッパリ炒め フルーツかんでん	牛乳,ぶたにく, うずらたまご,とうふ, かんでん	こめ,あぶら,ごまあぶら, かたくりこ,さとう	にんじん,たけのこ, 土しょうが,チンゲンサイ, はくさい,干しいたけ, もも,みかん,りんご	591	22.0	2.3
18木	ロールパン 牛乳 ボルシチ 冬野菜のサラダ ごまドレッシング ソフトチーズ	牛乳,とりにく,チーズ	ロールパン,じゃがいも, ごまドレッシング	たまねぎ,にんじん,かぶ, キャベツ,トマト,パセリ, だいこん,はくさい	594	24.0	2.4
19金	ごはん 牛乳 ほうとう 丸天の含め煮 わかめのつくだに	牛乳,ぶたにく,うすあげ, みそ,こんぶ,けずりぶし, まるてん,わかめ	こめ,ほうとう,さとう, こんにやく	にんじん,だいこん, かぼちゃ,ごぼう,青ねぎ	632	24.1	3.1
22月	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー ささみフライ クリスマスデザート	牛乳,ぶたにく, ささみフライ	こめ,おおむぎ,じゃがいも, あぶら,カレールウ, クリスマスデザート	たまねぎ,にんじん, にんにく,土しょうが	763	26.6	2.1

	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				食物繊維 g	塩分 g
						ン					
						Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	623	24.1	28	333	2.3	255	0.44	0.56	24	3.7	2.4
学校給食摂取基準 (中学年)	640	24.0	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。