


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27年 1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			
9金	赤飯 牛乳 ぞう煮 田作り みかん	牛乳, とりにく, とうふ, みそ, けずりぶし, かえりちりめん	こめ, もちごめ, あずき, もち, さといも, あぶら, ごま, さとう	にんじん, だいこん, みずな, みかん	625	27.6	2.4
13火	フィンガーパン 牛乳 ちゃんぼん ちくわフライ アーモンド	牛乳, ぶたにく, ちくわ, チーズ	フィンガーパン, ちゅうかめん, かたくりこ, こむぎこ, パンこ, あぶら, アーモンド	たまねぎ, にんじん, もやし, はくさい, 青ねぎ	637	26.8	2.8
14水	玄米ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのみそ煮 のりの佃煮	牛乳, たまご, こんぶ, けずりぶし, さば, みそ, のりのつくだに	こめ, げんまい, じゃがいも, ふ, 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	631	27.6	2.4
15木	ごはん 牛乳 あんかけ豆腐 はるまき ふりかけ	牛乳, とうふ, ぶたにく	こめ, あぶら, ごまあぶら, かたくりこ, はるまき, あぶら, ふりかけ	にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干ししいたけ, もやし, 青ねぎ, 土しょうが, にんにく	653	22.2	1.8
16金	チキンライス 牛乳 クリーミースープ フルーツミックス	牛乳, とりにく, ウインナー, いんげんまめ	こめ, バター, あぶら, なまクリーム	たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, ホールコーン, スイートコーン, パセリ, もも, みかん, りんご	622	22.1	3.1
19月	ごはん 牛乳 関東煮 こまつなのごまあえ ツナ大豆ふりかけ	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, まぐろ, ひきわり大豆	こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう, ごま, あぶら	だいこん, にんじん, こまつな, はくさい, 土しょうが	676	28.2	2.3
20火	コッペパン 牛乳 酢豚 チンゲン菜のスープ マーガリン	牛乳, ぶたにく, ベーコン, こんぶ	コッペパン, かたくりこ, あぶら, あぶら, さとう, ごまあぶら, マーガリン	にんじん, たまねぎ, ピーマン, たけのこ, 干ししいたけ, チンゲンサイ	719	26.8	2.7
21水	ひじきごはん 牛乳 みそ汁 五目豆 ミニフィッシュ	牛乳, とりにく, うすあげ, ちくわ, ひじき, とうふ, みそ, にぼし, こんぶ, 牛にく, だいた, ミニフィッシュ	こめ, こんにやく, さとう	にんじん, だいこん, えのきたけ, 青ねぎ, さんどまめ	530	24.8	2.9
22木	黒糖パン 牛乳 シーフードチャウダー キャベツとコーンのサラダ ごまドレッシング	牛乳, ほたてが, いか	こくとうパン, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, バター, ごまドレッシング	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, エリンギ, キャベツ, ホールコーン	625	24.0	2.4
23金	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 じゃがきんぴら のり	牛乳, ミートボール, とうふ, さけ, うすあげ, けずりぶし, のり	こめ, じゃがいも, あぶら, ごまあぶら, ごま, さとう	はくさい, だいこん, にんじん, 白ねぎ	593	22.8	1.5
26月	やきめし 牛乳 ワタンスープ 切干し大根サラダ 中華ドレッシング	牛乳, ハム, ぶたにく, まぐろ, ヨーグルト	こめ, あぶら, ごまあぶら, ワンタン, ちゅうかドレッシング	にんじん, 干ししいたけ, ピーマン, たまねぎ, もやし, 青ねぎ, きりぼしだいこん	610	23.4	3.2
27火	ベビーパン 牛乳 かやくうどん けんちんあげ いちごジャム	牛乳, とりにく, こんぶ, けずりぶし, とうふ, ちくわ, ひじき	ベビーパン, うどん, パンこ, こむぎこ, さとう, あぶら, かたくりこ, いちごジャム	チンゲンサイ, にんじん, えのきたけ, ごぼう, さんどまめ	592	23.7	2.6
28水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 しる菜と平天の煮びたし	牛乳, あいびぎにく, けずりぶし, ひらてん	こめ, じゃがいも, さとう, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, おおさかしろな	653	22.4	1.7
29木	パーカーパン 牛乳 たまごスープ キャベツソテー タルタルソース	牛乳, たまご, チーズ, とりにく, しるみさかなフライ	パーカーパン, パンこ, じゃがいも, あぶら, タルタルソース	にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ	661	27.4	2.4
30金	ごはん 牛乳 カレーシチュー コーンソテー ポケットチーズ	牛乳, 牛にく, ベーコン, チーズ	こめ, じゃがいも, あぶら, カレールウ, バター	たまねぎ, にんじん, グリーンピース, にんにく, 土しょうが, ホールコーン, ほうれんそう	705	26.0	2.9

	平均栄養摂取量	エネルギー	たんぱく	しぼう	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	塩分
		kcal	しつ g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	635	25	28	389	2.5	234	0.45	0.56	25	3.7	2.5	
	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。