

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 2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							
2月	ごはん 牛乳 八宝菜 ごぼうミンチカツ	牛乳,ぶたにく,いか, ごぼうミンチカツ		こめ,ごまあぶら, かたくりこ,あぶら		はくさい,にんじん, たまねぎ,もやし,たけのこ, 干しいたけ,土しょうが		621	21.9	1.1			
3火	青菜わかめごはん 牛乳 いわし団子汁 高野豆腐の含め煮 ふくまめ	牛乳,わかめ,みそ, いわしだんご,うすあげ, けずりぶし,こうやどうふ, いり大豆		こめ,さとう		青な,だいこん, にんじん,青ねぎ		605	25.4	3.4			
4水	ごはん 牛乳 いそ煮 小松菜の炒め物 ふりかけ	牛乳,ぶたにく,ひじき, ひらてん,がんもどき, けずりぶし,しらすぼし, こなかつお		こめ,じゃがいも, こんにやく,さとう, あぶら,ごまあぶら, ごま,ふりかけ		にんじん,こまつな		600	24.1	2.0			
5木	黒糖パン 牛乳 かぶのクリーム煮 フライドスイートポテト	牛乳,ベーコン		こくとうパン,あぶら, こむぎこ,バター, なまクリーム, さつまいも,		かぶ,たまねぎ,にんじん, エリンギ,ホールコーン		705	20.2	2.4			
6金	シーチキンごはん 牛乳 かきたま汁 いも煮	牛乳,まぐろ,たまご, とうふ,こんぶ, けずりぶし,牛にく		こめ,かたくりこ, こんにやく,さといも, さとう		にんじん,たまねぎ, 青ねぎ,白ねぎ		548	22.1	2.3			
9月	ごはん 牛乳 みそおでん おひたし 減塩のり佃煮	牛乳,ぶたにく,ひらてん, みそ,のりのつくだに		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, さんどまめ,はくさい, ほうれんそう		607	22.1	2.3			
10火	ベビーパン 牛乳 シーフードスパゲティ キャベツの和えもの ぼんかん	牛乳,いか,えび, ベーコン		ベビーパン,スパゲティ, あぶら,さとう,ごま		にんじん,たまねぎ,パセリ, エリンギ,こんにやく, キャベツ,トマトケチャップ, トマトピューレ,ぼんかん		595	26.0	2.5			
12木	ハニーパン 牛乳 厚揚げの五目炒め煮 コーンスープ	牛乳,ぶたにく,みそ, あつあげ,たまご,こんぶ		ハニーパン,あぶら, さとう,かたくりこ		にんじん,干しいたけ, たけのこ,チゲソウ, 白ねぎ, こんにやく,土しょうが, スイートコーン,ホールコーン		584	25.9	2.4			
13金	切干し大根ごはん 牛乳 五目汁 サーモンフライ ミックスマナツ	牛乳,とりにく,とうふ, うすあげ,カットすりみ, こんぶ,けずりぶし, サーモンフライ		こめ,あぶら, ミックスマナツ		きりぼしだいこん, にんじん,たけのこ, 青ねぎ,えのきたけ		658	31.7	2.4			
16月	ごはん 牛乳 みそ汁 ミスターたまごどん のり プチゼリー (なし・みかん)	牛乳,とうふ,みそ,にぼし, こんぶ,たまご,かまぼこ, けずりぶし,のり		こめ,さとう,プチゼリー		えのきたけ,にんじん, 青ねぎ,たまねぎ		605	23.4	2.4			
17火	ロールパン 牛乳 ホワイトシチュー ポパイサラダ ノンエッグマヨ	牛乳,とりにく,ベーコン		ロールパン,マカロニ, あぶら,こむぎこ,バター		たまねぎ,にんじん, グリーンピース,エリンギ, キャベツ,ほうれんそう, ホールコーン		677	26.1	2.4			
18水	豚キムチごはん 牛乳 魚のオイスターソース炒め もずくスープ	牛乳,ぶたにく, しろみぎかな,とりにく, もずく		こめ,あぶら,ごまあぶら, かたくりこ,はるさめ		にんじん,キムチ,キャベツ, たまねぎ,たけのこ, 干しいたけ,土しょうが, グリーンアスパラ		590	25.9	2.7			
19木	コッペパン 牛乳 チリコンカーン じゃがバター いちごジャム	牛乳,あいびきにく, ベーコン,いんげん豆,		コッペパン,マカロニ, あぶら,バター,じゃがいも, いちごジャム		たまねぎ,にんじん, エリンギ,こんにやく, トマトケチャップ, トマトピューレ,パセリ		671	23.7	2.2			
20金	ごはん 牛乳 とりじゃが 船場汁 じゃこのいり煮	牛乳,とりにく, けずりぶし,さば, こんぶ,しらすぼし		こめ,じゃがいも, こんにやく,さとう,ごま		たまねぎ,にんじん, さんどまめ,だいこん, 青ねぎ,土しょうが		617	32.2	2.5			
23月	えびピラフ 牛乳 たまごスープ ヨーグルトあえ	牛乳,えび,たまご, チーズ,ハム,ヨーグルト		こめ,あぶら,バター, パンこ,じゃがいも, なまクリーム		たまねぎ,にんじん, エリンギ,パセリ, もも,みかん,りんご		572	22.9	2.6			
24火	コッペパン 牛乳 春雨のひき肉炒め バターコーン ソフトチーズ	牛乳,あいびきにく, チーズ		コッペパン,はるさめ, あぶら,さとう,ごまあぶら, バター		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,ホールコーン		674	24.9	2.5			
25水	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー 冬野菜のサラダ ごまドレッシング	牛乳,牛にく		こめ,おおむぎ,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,こんにやく, 土しょうが,だいこん, はくさい		641	21.3	2.2			
26木	フィンガーパン 牛乳 なのはなうどん おこのみ揚げ おこのみソース	牛乳,たまご,かまぼこ, こんぶ,けずりぶし, こなかつお,青のり		フィンガーパン,うどん, こむぎこ,あぶら		なのはな,青ねぎ, にんじん,キャベツ		611	24.3	2.8			
27金	ごはん 牛乳 やっこ煮 れんこんのきんぴら 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,ふりかけ		はくさい,にんじん, 白ねぎ,れんこん		589	22.6	1.6			
			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
		平均栄養摂取量	619	24.8	27	338	2.4	241	0.46	0.58	26	4.0	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

☆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。