令和２年１１月分　中　学　校　給　食　献　立　表

市内全校統一の献立表となっていますので、各校の給食実施日については学校の行事予定をご確認ください。

大東市教育委員会
TEL８７０－９１０２

2日(月)

エネルギー　769 kcal
たんぱく質32.2ｇ　塩分2.6g

和食の日献立

さつまいもごはん

精白米	85
さつまいも	30
しお	1
さけ	2

鮭のぽん酢ソース

さけ（澱粉付き）	1切
米ぬか油	6
たまねぎ	25
えのきたけ	7
青ねぎ	3
米ぬか油	0.2
ゆずぽん酢	7

小松菜のごま和え

こまつな	44
にんじん	7
☆すりごま	1.5
さとう	0.3
こいくちしょうゆ	1.5

五目豆

牛肉	7
大豆（水煮）	20
つきこんにゃく	10
にんじん	5
三度豆	3
さとう	2
こいくちしょうゆ	3
水	20

わらびもち

わらびもち	1袋

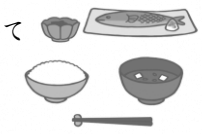
☆牛乳　1本

和食の日

１１月２４日は“いい日本食”として『和食の日』に制定されています。この制定に関わった一般社団法人和食文化国民会議の取り組みに大東市の学校給食は賛同し、**１１月２日（月）**の献立を『和食の日献立』として実施します。

献立はさつまいもごはん、鮭のぽん酢ソース、小松菜のごま和え、五目豆です。

和食を味わって食べて下さい。



4日(水)

エネルギー　730 kcal
たんぱく質30.8ｇ　塩分1.5g

白ごはん

精白米	105

焼き肉炒め

牛肉	45
にんじん	16
たまねぎ	50
ピーマン	7
干ししいたけ	1
にんにく	0.8
米ぬか油	0.5
さとう	1
さけ	1
こいくちしょうゆ	3.5
コチジャン	2
かたくり粉	0.8

大根の肉みそ煮

鶏挽肉	20
さけ	1
だいこん	44
しめじ	10
土しょうが	0.3
米ぬか油	0.2
さとう	0.5
みりん	0.5
こいくちしょうゆ	1
みそ	2.5
かたくり粉	0.5
けずりぶし	0.5
水	10

チンゲン菜の大豆和え

チンゲン菜	47
にんじん	6
大豆の華	3
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	1
粉かつお	0.2

のり

のり	1袋

☆牛乳　1本

5日(木)

エネルギー　815 kcal
たんぱく質28.0ｇ　塩分2.7g

☆コッペパン

☆コッペパン（乳・小麦）	1コ

玉ねぎコロッケソースかけ

☆コロッケ(玉ねぎ)(小麦)	1コ
米ぬか油	6
トンカツソース	6

いかのチリソース煮

いか	40
たまねぎ	22
米ぬか油	0.5
土しょうが	0.2
白ねぎ	1.5
さとう	0.7
うすくちしょうゆ	1
トマトケチャップ	5
とりがらスープ	3
トウバンジャン	0.03
かたくり粉	0.5

ポパイコーンソテー

ほうれんそう	40
ホールコーン	15
米ぬか油	0.2
しお	0.1
こしょう	0.02

ミルクバター

☆ミルクバター（乳）	1袋

☆牛乳　1本

6日(金)

エネルギー　813 kcal
たんぱく質27.7ｇ　塩分1.7g

白ごはん

精白米	105

炒めビーフン

豚肉	25
ビーフン	10
キャベツ	59
にんじん	11
たまねぎ	22
青ねぎ	3
米ぬか油	1
しお	0.1
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	3
☆ごま油	0.5
ボーンストック	2

青菜のベーコン炒め

ベーコン	5
チンゲン菜	22
はくさい	44
しお	0.1
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.8

かつおそぼろ

かつお油漬	30
土しょうが	0.5
米ぬか油	0.2
さとう	0.8
さけ	1
こいくちしょうゆ	1

国産りんごゼリー

国産りんごゼリー	1コ

☆牛乳　1本

9日(月)

エネルギー　876 kcal
たんぱく質34.7ｇ　塩分2.2g

白ごはん

精白米	105

タコライスの具をごはんにのせた上に、チーズをのせてスプーンでくずしながら食べてください。

タコライス

合挽肉	47
たまねぎ	41
にんじん	14
トマト缶詰	13
土しょうが	0.4
にんにく	0.2
米ぬか油	0.5
しお	0.25
こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	0.7
赤ワイン	1.3
トマトケチャップ	11
ウスターソース	2.5
カレー粉	0.3
チリパウダー	0.04
キャベツ	40

スライスチーズ

☆スライスチーズ(乳)	1枚

小松菜のチャンプル

豚肉	20
冷凍とうふ	40
こまつな	33
たけのこ水煮	10
米ぬか油	0.5
しお	0.1
こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
オイスターソース	1
粉かつお	0.5

にんじんのレモンしょうゆ和え

にんじん	25
ホールコーン	10
オリーブ油	0.5
さとう	0.4
レモン果汁	1
うすくちしょうゆ	0.5
しお	0.1
こしょう	0.01

☆牛乳　1本

10日(火)

エネルギー　859 kcal
たんぱく質31.1ｇ　塩分1.9g

白ごはん

精白米	105

11月から唐揚げが少し大きくなります！

鶏肉の唐揚げ

鶏肉（皮つき）	3コ
土しょうが	1.25
にんにく	0.6
こいくちしょうゆ	2.5
かたくり粉	12.5
米ぬか油	7.5

野菜炒め

ちくわ	10
キャベツ	38
にんじん	11
米ぬか油	0.5
しお	0.1
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1

切干の和え物

うすあげ	4
切干しだいこん	3
にんじん	9
チンゲン菜	12
うすくちしょうゆ	2.4
さとう	0.8
さけ	0.4
みりん	0.4

のりの佃煮

のりの佃煮	1袋

☆牛乳　1本

11日(水)

エネルギー　754 kcal
たんぱく質28.4ｇ　塩分1.8g

白ごはん

精白米	105

厚揚げの五目炒め煮

豚肉	35
にんじん	26
干ししいたけ	0.6
たけのこ水煮	10
チンゲン菜	19
白ねぎ	1.2
にんにく	0.6
土しょうが	0.6
米ぬか油	1
さけ	2.4
さとう	3.2
うすくちしょうゆ	2.8
八丁風みそ	2.4
トウバンジャン	0.12
とりがらスープ	6
かたくり粉	1.2
水	18
冷凍厚揚げ	45
さとう	1
うすくちしょうゆ	1
水	9

かつお和え

はくさい	55
ほうれんそう	16
にんじん	6
粉かつお	0.3
さとう	1
うすくちしょうゆ	2

大豆ちりめん

大豆の華	3
しらす干し	3
米ぬか油	0.2
さとう	0.8
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	2
水	5

☆牛乳　1本

12日(木)

エネルギー　814 kcal
たんぱく質27.3ｇ　塩分2.3g

☆デニッシュパン

☆デニッシュパン（乳・小麦）	1コ

ポトフ

ウインナー	30
じゃがいも	60
たまねぎ	58
にんじん	20
しめじ	8
しお	0.5
こしょう	0.02
ポークブイヨン(袋)	4
水	30

枝豆コーン

むき枝豆	10
ホールコーン	20

焼肉サラダ

牛肉	20
キャベツ	44
にんじん	11
米ぬか油	0.2
しお	0.1
こしょう	0.02

サラダにかけてください

ごまドレッシング

☆ごまドレッシング	1袋

ミルメーク

ミルメーク（ココア）	1袋

☆牛乳　1本

13日(金)

エネルギー　860 kcal
たんぱく質29.4ｇ　塩分3.0g

カレーピラフ

精白米	105
ドライミックスカレー（鶏肉・玉ねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ）	11.5

ミンチカツ

☆国産ポークミンチカツ（小麦）	1コ
米ぬか油	6

豚肉のガーリック炒め

豚肉	30
たまねぎ	33
にんじん	10
パセリ	0.3
にんにく	0.3
米ぬか油	0.2
しお	0.2
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.5

れんこんの洋風きんぴら

ベーコン	5
れんこん	36
にんじん	6
パセリ	0.2
しお	0.1
こしょう	0.01

☆牛乳　1本

16日(月)

エネルギー　746 kcal
たんぱく質30.4ｇ　塩分2.3g

白ごはん

精白米	105

炒り鶏煮

皮なし鶏肉	30
じゃがいも	55
つきこんにゃく	10
にんじん	16
ごぼう	22
たけのこ水煮	5
三度豆	11
土しょうが	1
米ぬか油	0.5
さとう	4.5
こいくちしょうゆ	5.5
水	25

高野豆腐の含め煮

高野豆腐	10
しお	0.2
さとう	3.5
みりん	1
うすくちしょうゆ	2.3
けずりぶし	0.5
水	50

小松菜のじゃこ炒め

しらす干し	5
こまつな	30
にんじん	6
米ぬか油	0.3
オイスターソース	0.3
こいくちしょうゆ	0.5

ふりかけ

ふりかけ	1袋

☆牛乳　1本

17日(火)

エネルギー　771 kcal
たんぱく質28.6ｇ　塩分2.1g

白ごはん

精白米	105

豚キムチ

豚肉	45
はくさい	45
白菜キムチ	20
にら	8
にんじん	17
米ぬか油	0.5
しお	0.2
こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.2
☆ごま油	0.5

お魚ナゲット

おさかなナゲット	2コ
米ぬか油	4

切干大根のナムル

ハム	5
切干しだいこん	5
にんじん	8
きゅうり	12
米ぬか油	0.2
さとう	0.4
うすくちしょうゆ	2
す	2
☆白ごま	0.3
☆ごま油	0.3

塩こんぶ

塩こんぶ	1袋

☆牛乳　1本

18日(水)

エネルギー　879 kcal
たんぱく質30.7ｇ　塩分2.1g

白ごはん

精白米	105

デミグラスハンバーグ

ハンバーグ（鶏豚）	1コ
米ぬか油	0.2
たまねぎ	20
しめじ	10
エリンギ	8
米ぬか油	0.3
☆デミグラスソース(小麦)	15
こいくちしょうゆ	1
ウスターソース	1
赤ワイン	1
水	10

バジルスパゲティ

ベーコン	5
☆スパゲティ（小麦）	14
たまねぎ	17
にんにく	0.1
オリーブ油	0.2
しお	0.07
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1
バジルペースト	3.5

キャベツとツナのピリ辛炒め

まぐろオイル漬	10
キャベツ	35
しお	0.1
トウバンジャン	0.1
うすくちしょうゆ	0.5

ふりかけ

ふりかけ	1袋

ヨーグルト

☆ヨーグルト（プラス）（乳）	1コ

☆牛乳　1本

19日(木)

エネルギー　771 kcal
たんぱく質36.3ｇ　塩分2.6g

☆コッペパン

☆コッペパン（乳・小麦）	1コ

アクアパッツァ

ホキ（澱粉付き）	1切
米ぬか油	6
にんにく	0.7
ミニトマト(大東市産)	30
しめじ	10
オリーブ油	3
パセリ	0.3
しお	0.3
こしょう	0.02
白ワイン	3
水	20

鶏肉の香草焼き

皮なし鶏肉（もも）	2コ
にんにく	0.3
コリアンダー	0.06
こいくちしょうゆ	2
さとう	0.6
こしょう	0.01
米ぬか油	0.2

小松菜とコーンの炒め物

こまつな	45
ホールコーン	4
米ぬか油	0.2
しお	0.28
こしょう	0.01
オイスターソース	0.5

メープル＆マーガリン

☆メープル＆マーガリン（乳）	1コ

☆牛乳　1本

20日(金)

エネルギー　909 kcal
たんぱく質30.1ｇ　塩分2.5g

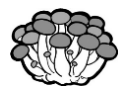
白ごはん

精白米	105

ご飯にかけて食べて下さい。

ドライカレー

豚ひき肉	40
たまねぎ	60
にんじん	20
にんにく	0.3
土しょうが	0.3
米ぬか油	0.2
しお	0.3
こしょう	0.02
カレー粉	0.6
トマトピューレ	8
トマトケチャップ	3
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	0.8
ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰﾌﾚｰｸ	7
水	12



ごぼうサラダ

まぐろオイル漬	15
ささがきごぼう	20
にんじん	6
和風ドレッシング	8

ソーセージときのこのアヒージョ風

ウインナー	25
じゃがいも	20
しめじ	10
エリンギ	10
にんにく	0.7
パセリ	0.2
オリーブ油	4
しお	0.2
こしょう	0.01

☆牛乳　1本

創立記念日 お祝いデザート

スペシャルデザートは、卵・乳・小麦などのアレルゲンを含まないデザートです。

今年のお祝いデザートは、『お米de豆乳プリンタルト』です！カラメル風味の生地に、なめらかな豆乳プリンが詰まっています！お楽しみに！

11月にお祝いデザートがつく学校

（　）は創立記念日です

4日(水)　諸福中学校（11/5）

20日(金)　大東中学校（11/22）

24日(火)

エネルギー　800 kcal
たんぱく質34.8ｇ　塩分2.7g

わかめごはん

精白米	105
炊き込みわかめ	2.85

量を1.2倍量に増量しました！

豚肉のしょうが炒め

豚肉	72
たまねぎ	72
米ぬか油	0.5
土しょうが	2.4
さとう	2.4
こいくちしょうゆ	4.2
さけ	1

卯の花

粉末高野豆腐	6
ちくわ	5
うすあげ	5
にんじん	6
干ししいたけ	0.5
青ねぎ	3
米ぬか油	1
さとう	1.3
みりん	1
こいくちしょうゆ	2
しお	0.05
けずりぶし	0.5
水	40

ほうれん草ともやしのかつお和え

ほうれんそう	22
太もやし	22
にんじん	5
かつお節	0.5
こいくちしょうゆ	0.75
うすくちしょうゆ	0.75
さとう	0.9

☆牛乳　1本

25日(水)

エネルギー　870 kcal
たんぱく質29.0ｇ　塩分1.6g

白ごはん

精白米	105

ちゃんこ煮

ミートボール	26
焼きとうふ	25
鮭角切り	20
うすあげ	3
はくさい	33
だいこん	26
にんじん	19
白ねぎ	7
さけ	0.7
みりん	1.4
うすくちしょうゆ	2.4
こいくちしょうゆ	1.6
けずりぶし	0.7
水	50

大学いも

さつまいも	66
米ぬか油	6
さとう	5
こいくちしょうゆ	1
☆黒ごま	0.3
水	7

牛ひじきそぼろ

牛ひき肉	12
芽ひじき	1.2
さけ	0.4
さとう	1.2
みりん	0.6
うすくちしょうゆ	1.8

☆牛乳　1本

26日(木)

エネルギー　808 kcal
たんぱく質31.2ｇ　塩分3.0g

☆コッペパン

☆コッペパン（乳・小麦）	1コ

クリームスパゲティ

皮なし鶏肉	15
☆スパゲティ（小麦）	20
たまねぎ	40
にんじん	12
エリンギ	5
パセリ	0.8
米ぬか油	0.5
しお	0.8
こしょう	0.03
☆ホワイトベース(乳・小麦)	15
☆牛乳	15
☆粉チーズ（乳）	1
白ワイン	1
☆生クリーム（乳）	1
とりがらスープ	5
水	8
パセリ	0.5
オリーブ油	0.5
しお	0.2
こしょう	0.02
トマトケチャップ	3
トマトピューレ	5
水	10

いんげん豆のトマト煮

ウインナー	10
いんげん豆(ゆで)	20
たまねぎ	22

小松菜のサラダ

ハム	10
こまつな	33
キャベツ	13
こいくちしょうゆ	0.6
洋からし	0.01
米ぬか油	0.2

いちごジャム

いちごジャム	1袋

☆牛乳　1本

27日(金)

エネルギー　742 kcal
たんぱく質28.6ｇ　塩分1.9g

白ごはん

精白米	105

豚じゃが

豚肉	30
さけ	0.3
じゃがいも	55
つきこんにゃく	20
たまねぎ	33
にんじん	22
米ぬか油	0.5
さとう	3.5
こいくちしょうゆ	5
けずりぶし	0.5
水	15

鶏のゆずこしょう炒め

皮なし鶏肉	25
エリンギ	15
たまねぎ	22
ピーマン	6
米ぬか油	0.2
さけ	1
こいくちしょうゆ	0.5
ゆずこしょう	1.2

青菜の油炒め

うすあげ	2
おおさかしろな	22
はくさい	33
米ぬか油	0.2
さとう	0.8
こいくちしょうゆ	1.8

ふりかけ

ふりかけ	1袋

☆牛乳　1本

30日(月)

エネルギー　833 kcal
たんぱく質28.7ｇ　塩分2.0g

白ごはん

精白米	105

ご飯にかけて食べて下さい。

ビビンバ風

牛肉	35
にんじん	33
チンゲン菜	60
太もやし	20
にんにく	0.7
米ぬか油	0.5
さとう	4
こいくちしょうゆ	6
☆すりごま	2
☆ごま油	0.4

揚げギョーザ

☆ギョーザ(小麦)	2コ
米ぬか油	4

キャベツとハムのサラダ

ハム	10
キャベツ	47
しお	0.1
こいくちしょうゆ	0.7
洋からし	0.02
米ぬか油	0.2

国産みかんゼリー

国産みかんゼリー	1コ

☆牛乳　1本

高野豆腐

高野豆腐は大豆からできています。良質のたんぱく質を含み、脂質の代謝を促進する大豆サポニンやカルシウム、鉄、食物繊維などの栄養素も豊富に含んでいます。

高野豆腐の起源については、現在、和歌山県の高野山で食事作りを担当していた小僧さんが、冬の寒い夜、誤って豆腐を戸外で落としてしまい、それが翌日になったら凍っていて、食べてみたらことのほか美味しかったという説が定説になっています。

給食では16日に高野豆腐の含め煮がでます。日本の伝統食である高野豆腐を味わって食べて下さい。

11月の新献立

2日(月)　鮭のぽん酢ソース
わらびもち
4日(水)　大根の肉みそ煮
9日(月)　にんじんのレモンしょうゆ和え
13日(金)　カレーピラフ
18日(水)　キャベツとツナのピリ辛炒め
19日(木)　アクアパッツァ
鶏肉の香草焼き
メープル&マーガリン

今月も新献立がでます。お楽しみに！

19日（木）アクアパッツァ

アクアパッツァは、ブイヨンなどのだし汁と使わず、魚介類を水やトマト、白ワイン、オリーブオイルを加えて煮込んだイタリアを代表する料理です。アクアパッツァに使用されるトマトの赤色は、リコピンとよばれ、抗酸化作用があり生活習慣病の予防に効果があります。

給食では、19日（木）にアクアパッツァが新献立で登場します。残さずに食べてくださいね！

作ってみよう おすすめ給食レシピ

19日(木)　アクアパッツァ

【材料】（４人分）

ホキ（白身魚）	4切	オリーブ油	大さじ1
にんにく	一片	ミニトマト	12個
しめじ	40ｇ	パセリ	適量
しお	1ｇ	こしょう	少々
白ワイン	大さじ1	水	80ｍｌ

【作り方】（給食は大量調理のため魚を揚げていますが、ご家庭では蒸し焼きにしてください）

①にんにくはみじん切り、トマトは半分に切る。ホキにしおをふっておく。
②フライパンを熱し、オリーブ油を入れホキを中火で両面焼く。
③弱火にして、にんにくを加え香りが出たら、しめじ、トマト、調味料を加えて沸騰した、蒸し焼きにする。
④パセリを散らして完成です！！

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	812	15	28	370	3.1	292	0.73	0.57	43	5.1	2.2
学校給食摂取基準（中学生）	830	エネルギーの13～20%以下	エネルギーの25～30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

【給食献立表の見方】

①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と 1人分の分量(ｇ)です。
②🥄 のマークの日は、スプーンも持参してください。
③食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルゲン（卵・乳、乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油）です。

『加工食品のアレルゲンの記載について』

加工食品の食品名の後に（　）で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。