大東市教育委員会 献立 <u>平成31年5月分</u> TEL870-9102 エネルギー 813 kcal エネルギー 819 kcal 10日(金) 8日(水) 9日(木) 5月の新献立 7日(火) たんぱく質26.1g 塩分1.8g たんぱく質37.6g 塩分2.9g たんぱく質30.6g 塩分2.7g たんぱく質33.6g 塩分2.5g 白ごはん ☆バーガーパン 白ごはん 白ごはん (10) KSSE 14日(火)カレーおでん 105 105 バーガーパン (乳・小麦) 105 (10) BBB 23日(木)オムレツ O.O2 **鯖の大根おろしかけ** さとう 鶏ぽん <u>ツナ大豆ふりかけ</u> (10) BBB チリソース こしょう うすくちしょうゆ 一味唐辛子 0.01 肉じゃが ァミグラス ハンバーグ おひたし 3コ まぐろオイル漬 0.1 ひきわり大豆 24日(金)わかめうどん 皮なし鶏肉 さば素焼き 1切 ☆ごま油 30 チンゲン菜 0.3 はくさい 55 しお_ 3.5 米ぬか油 だいこん こいくちしょうゆ みりん 0.2 牛肉 しお こしょう バジルペースト 28日(火)鶏とじゃがいもの 0.01 米ぬか油 0.2 土しょうが 37 さとう 3 さけ ハンバーグ(鶏豚) かきたま汁 ジャがいも つきこんにゃく 55 しお 20 さとう 米ぬか 米ぬか油 たまねぎ 0.1 トマト煮 ポパイコーンソテ ☆卵 たまねぎ 29日(水)春雨の甘酢あえ(冷菜) 20 ここう 33 みりん 22 こいくちしょうゆ しめじ エリンギ 米ぬか油 10 ほうれんそう 8 ホールコーン 0.3 米ぬか油 40 だいこんしぼり汁 15 じゃがいも たまねぎ 青ねぎ たまねぎ 3.5 今月も新献立がでます!お楽しみに! んじん こいくちしょうゆ ゆずぽん酢 三度豆 8 0.2 かつお和え しお しお 55 うすくちしょうゆ 16 かたくり粉 6 だしこんぶ 米ぬか油 0.5 ふりかけ ☆デミグラスソース 15 ☆バター(乳) 豚汁 0.08 はくさい 0.02 ほうれんそう らとう こいくちしょうゆ 彩りきんぴら こいくちしょうゆ こしょう 5 ふりかけ 1袋 豚肉 → 創立記念日お祝いデザート けずりぶし うずあげ にんじん粉かつお ささがきごぼう 20 ウスターソース 0.5 22 赤ワイン 0.3 けずりぶし 15 16 じゃがいも こんじん ミルメーク お祝いデザートは乳・ ピーマン 赤ピーマン 5 にんじん 5 だいこん 0.5 青ねぎ 120 10 1 水 卵・小麦を含まないノンア レルゲンのデザートです。 ミルメーク (キャラメル) 1袋 うすくちしょうゆ 高野豆腐フライ 米ぬか油 バ<u>ジルスパゲティ</u> のりの佃煮 ☆高野豆腐のフライ 1 🗆 雷こんにゃく こいくちしょうゆ みりん さけ 7日 四条中学校 (小麦) 2.5 けずりぶし ベーコン ☆スパグティ(小麦) 5 14 17 1袋 のりの佃煮 米ぬか油 3 板こんにゃく 35 0.3 130 【お米deガトーショコラ】 水 たまねぎ にんにく オリープ油 しお 米ぬか油 8日 谷川中学校 こいくちしょうゆ さけ みりん 【お米deガトーショコラ】 ☆牛乳 ☆牛乳 0.07 ☆牛乳 1本 1本 1 ☆牛乳 1本 エネルギー 759 kcal エネルギー 778 kcal エネルギー 767 kcal エネルギー 850 kcal エネルギー 783 kcal 13日(月) 17日(金) 15日(水) 16日(木) 14日(火) たんぱく質30.0g 塩分2.9g たんぱく質27.6g 塩分1.9g たんぱく質31.4g 塩分3.0g たんぱく質29.6g 塩分2.9g たんぱく質25.6g 塩分1.8g 白ごはん 彩りごはん ☆コッペパン 白ごはん 白ごはん 105 1 🗆 青菜の油炒め #日本 103 ±しょうが に飯にかけて食べて下さい。 米ぬか油 きとう みりん 4肉 35 こいくちしょうゆ 2.85 華やかごはんの素 (乳・小麦) うすあげ チンゲン菜 1切 はくさい 0.2 米ぬか油 4 さいくちし 八宝菜 <u>揚げシューマイ</u> さんまの蒲焼き <u>カレーおでん</u> ごぼうサラダ チャプチェ <u>焼きスパゲティ</u> <u>にんじんサラダ</u> 豚肉 ☆シューマイ(小麦) さんま 20 にんじん 18 ホールコーン 16 オリーブ油 46 さとう はくさい 米ぬか油 4 皮なし鶏肉 30 まぐろオイル清 牛肉 豚肉 25 米ぬか油 40 ささがきごぼう 44 にんじん じゃがいもたまねぎ 土しょうが にんにく マロニー 0.5 土しょうが 0.2 10 ほうれん ☆スパゲティ(小麦) 10 こいくちしょうゆ 0.5 さとう 0.4 みりん にんじん たまねぎ もやし 0.5 こいくちしょうゆ 33 20 6 にんじん キャベツ 1.8 キャベツの和え物 にんじん 17 板こんにゃく 6 米ぬか油 ほうれん草ともやしの 、」_ -にんじん たけのこ水煮 たまねぎ 干ししいたけ たけのこ水煮 干ししいたけ キャベツにんじん すったと果汁 1.8 0.5 水 たまねぎ かたくり粉 サラダに ふりかけ 〉かつお和え 米ぬか油 かけてください。 さとう こいくちしょうゆ さとう す うすくちしょうゆ 土しょうか 米ぬか油 ほうれんそう 1袋 1.8 22 ほうれん 0.6 太もやし しお しお ふりかけ こしょうウスター 0.15 **ごまドレッシング** ししいたけ 0.03 こしょう 0.01 炒り鶏煮 カレー粉 ボーンストック 7 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 20 **五目汁** 10 かまぼこ 15 にんじん 20 太もやし しお ☆ごまドレッシング 皮なし鶏肉 つきこんにゃく 1袋 にんじん ごぼう トンカツゾース う **いちごジャム** こしょう 0.03 1袋 米ぬか油 0.4 うすくちしょうゆ 0.02 さとう 2.5 (ごま) **しお** ふりかけ こり うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 30 こしょう 丸天 いちごジャム 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 0.9 いかナゲット ふりかけ 1袋 枝豆コーン たけのこ水煮 三度豆 かたくり粉 ポークブイヨン(缶) 20 &060 10 青ねぎ 5 えのきたけ ☆いかナゲット 2 フルーツ寒天 むき枝豆 こいくちしょうゆ りんご缶 米ぬか油 4 土しょうが 0.8 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 さけ 4 だしこんぶ ホールコーン 20 みかん缶 パイン缶 寒天缶 来ぬか油 豚肉と野菜の さとう こいくちしょうゆ しょうが煮 13 さとう 8 水 22 10 けずりぶし 豚肉 2.5 130 学学 たまねぎ ☆牛乳 22 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 1本 1本 1本 1本 1本 エネルギー 810 kca エネルギー 811 kca 799 kc エネルギー 856 kca エネルギー 800 kca 22日(水) 21日(火) 20日(月) 23日(木) 24日(金) たんぱく質27.8g 塩分2.7g たんぱく質25.1g 塩分1.8g たんぱく質33.9g 塩分1.9g たんぱく質27.7g 塩分2.7g たんぱく質28.9g 塩分3.0g 白ごはん ☆コッペパン ¹⁰⁰ 大豆ちりめん 105 **精白米** 105 105 1 🗆 (乳・小麦) 大豆の華 トウバンジャン 0.07 <u>ソーセージときのこの</u> いかの天ぷら アヒージョ風 ☆いかの天ぷら しらす干し <u>スタミナ炒め</u> 小松菜の和え物 <u>いそ煮</u> トラハンタャン さとう 20 こいくちしょうゆ 10 さけ 2 八丁風みそ 44 ミンチカツ カレーシチュー <u>オムレツチリソース</u> 米ぬか油 さとう こいくちしょうゆ 0.7 こまつな にんじん 44 皮なし鶏肉 アモ ☆プレーンオムレツ(卵) 米ぬか油 ☆国産ポークミンチカツ 1口 牛肉 ☆いかの天ぷら 25 30 1□ 土しょうが じゅがいも ウインナ 4 たまねぎ にんじん にんにく 土しょうが 米ぬか油 じゃがいもしめじ にんにく 土しょうが トウバンジャン にんにく 芽ひじき 米ぬか油 米ぬか油 5 みりん がいも じゃがにゃく 板こんじん こいくちしょうゆ はくさい にんじん たけのこ水煮 チンゲン菜 20 **かつおそぼろ** 小松菜としめじの 挽肉と小松菜の 米ぬか油 トマト缶詰 トマトケチャップ 0.2 にんにく 7.7 パセリ 10 オリーブ油 1.4 しお 亡んにく <u>თ</u>り 炒め物 にんにく炒め <u>わかめうどん</u> 二と かつお油漬3にんじん0.5 土しょうが40 米ぬか油10 さとう0.8 さけ1 こいくちしょうゆ20 さとう こいくちしょうゆ 30 15 かまぼこ 0.5 うすあげ 40 カットわかめ 10 純米めん (太切) 30 のり 26 1.4 こまつな 44 しお 13 こしょう 0.3 カレー粉 0.3 ☆カレールウ (小麦) 鶏挽肉 1袋 6 0.5 さとうこいくちしょうゆ 白菜キムチ けずりぶし 02 米ぬか油 0.2 1.26 こしょう 0.01 こまつなにんじん ニミニがんも 20 しお さとう こいくちしょうゆ こしょう 0.5 にんじん 0.5 えのきたけ 0.2 青ねぎ 0.1 しお こいくちしょうゆ 0.02 水 95 アスパラキャベツ こんに・ ミルクバター ソテー ☆ごま油 ☆ミルクバタ 1袋 米ぬか油 もやしの和え物 ーー キャベツ グリーンアスパラ しお うすくちしょうゆ だしこんぶ 40 (乳) しお 15 0.2 0.2 0.02 太もやし にんじん 35 10 春巻 豚肉とキャベツの 米ぬか油 こいくちしょうゆ みそ炒め けずりぶし しお こしょう ☆はるまき(小麦) 1⊐ 3.5 1.5 150 中学校給食初めて 豚肉 うすくちしょうゆ す 2.5 44 キャベツピーマン の「うどん」です。 ピーヽ-にんにく - ・ょうが 麺は、こしがあっ 0.1 0.3 0.2 てのびにくい米粉 土しょう) 米ぬか油 麺です。お楽しみ ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 1本 1本 1本 1本 1本 に! エネルギー 841 kca 27日(月) 31日(金) 28日(火) 29日(水) 30日(木) たんぱく質31.7g 塩分2.7g たんぱく質30.7g 塩分3.0g たんぱく質30.4g 塩分2.4g たんぱく質37.3g 塩分1.9g たんぱく質26.9g 塩分3.0g ☆黒糖パン 白ごはん 白ごはん <u>わかめごはん</u> 白ごはん 精白米 精白米 精白米 105 ☆黒糖パン 105 のりとかつおの佃煮 (乳・小麦) 炊き込みわかめ 粉かつお 干ししいたけ 0.5 じゃがいもの 青菜のベーコン炒め 鮭の野菜ソースかけ マーボードーフ 丸天の含め煮 <u>鶏とじゃがいもの</u> 五目豆 揚げ鶏レモン漬け <u>じゃが枝豆</u> きざみのり <u>トマト煮</u> そぼろ煮 ベーコン 30 チンゲン菜 70 はくさい 5 さけ (澱粉付き) 100 丸天 0.5 皮つき鶏肉 冷凍とうふ 1切 牛肉 3コ じゃがいも 44 22 米ぬか油 44 たまねぎ 板こんにゃく さとう 皮なし鶏肉 大豆 (水煮) つきこんにゃく 20 こいくちしょうゆ 10 さけ むき枝豆 パセリ 0.2 合挽肉 じゃがいも たまねぎ 10 みりん 88 じゃがいも こいくちしょうゆ 22 にんじん 33 三度豆 しお かたくり粉 にんじん たまねぎ たまねぎ 22 しお こいくちしょうゆ 0.1 0.12 けずりぶし 6 水 こしょう こんじん 干ししいたけ 6 うすくちしょうゆ 水 三度豆 8,0 米ぬか油 0.2 35 さとこ 米ぬか油 冷たい中華風の 土しょうが にんにく 3 さとう 20 こいくちしょうゆ さとう こいくちしょうゆ 土しょつ) 米ぬか油 <u>ふりかけ</u> <u>和</u>え物です。 こいくちしょうゆ 4.5 水 0.5 **ボイルコーン** 0.5 ホールコーン <u>もやしチャンプル</u> かたくり粉 けずりぶし トマト缶詰 いくちしょうゆ 1.5 .5 ふりかけ 1袋 春雨の甘酢和え 太もやし 50 米ぬか油 30 かたくり粉 0.3 レモン果汁 <u>みそ汁</u> 2.5 ICAUA 2.5 ICB 11 5 こし 5 みそ 八丁風みそ 0.02 ヨーグルト \d かたくり粉 5 こしょう 0.2 トマトケチャップ 0.2 とりがらスープ きゅうり うすあげ 10 豚肉のしょうが炒め おひたし ハ・気ので トウバンジャン ☆ごま油 2.3 にっ 0.1 米ぬか油 0.3 しお 0.7 うすくちしょうゆ 2 糸けずり 8 め さいして 35 ボークブイヨン(袋) 35 うすくちしょうゆ 0.3 さとう 1.2 す 5 ☆ヨーグルト (プラス) 5 (乳) たまねぎにんじん 26 11 1 🗆 <u>チンゲン菜の炒め物</u> 豚肉 ほうれんそう 23 50 0.5 はくさい さとう みりん 20 かたくり粉 たまねぎ 10 青ねぎ 米ぬか油土しょうが テンゲン菜 キャベツ 36 みそ 30 煮干し 0.4 2.5 8.5 ークブイヨン(缶) ミルメーク 水 1.2 水 2 米ぬか油 ミルメーク にんじんしお 6 だしこんぶ 0.1 水 0.3 1袋 うすくちしょうゆ ふりかけ (コーヒー) こいくちしょうゆ こしょう さけ 0.5 ☆白ごま ふりかけ 1袋 0.02 ☆ごま油 うすくちしょうゆ 1.2 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 1本 1本 1本 1本 1本 【給食献立表の見方】 中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量 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。 🥄 のマークの日は、スプーンも持参してください。 たんぱく質 カルシウム ビタミン 食物繊維 塩分 エネルギー 脂質 鉄 A μgRE B1 mg ③ 💚 のマークの日は、食缶のおかずがつきます。 % B₂ mg C mg kcal mg mg g ④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 平均栄養摂取量 804 15 26 367 3.4 302 0.66 0.58 37 4.9 2.5 えび・ナッツ・ごま、ごま油です。◇はしは、忘れずに毎日持って来ましょう ◇使った後は、きれいに洗って清潔にしておきましょう。 エネルギーの エネルギーの 学校給食摂取基準 13~20% 25~30% 『加工食品のアレルゲンの記載について』 830 450 4.0 300 0.50 0.60 30 2.5 6.5 (中学生) 以下 以下 加工食品の食品名の後に()で記載しています。 ※ 乳は脱脂粉乳です。 パン(小麦・乳)

[☆]学校給食の食材料は、保護者からの給食費等で運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。

[☆]平成30年8月1日に学校給食摂取基準の一部が改正・施行されたことに伴い、今年度より基準値が変更となりました。