



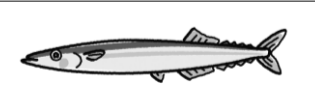


<p><b>今月の新献立</b></p> <p><b>7日(月) 野菜の昆布和え</b> <b>17日(木) もやしのサラダ</b> 今月も新献立が出来ます!! お楽しみに</p> 	<p><b>1日(火)</b> エネルギー 886 kcal たんぱく質36.4g 塩分2.8g</p> <p>★黒糖パン 1コ ★黒糖パン (乳・小麦)</p> <p>洋風含め煮 <b>にんじんサラダ</b></p> <p>皮なし鶏肉 25 にんじん 25 ベーコン 15 ホールコーン 10 じゃがいも 75 オリーブ油 0.5 たまねぎ 50 さとう 0.4 にんじん 16 すりおろし 1.8 パセリ 0.5 レモン果汁 0.5 しお 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 こしょう 0.01</p> <p>豚肉のガーリック炒め</p> <p>豚肉 30 たまねぎ 33 しめじ 10 パセリ 0.3 にんにく 0.5 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</p> <p>★ヨーグルト (プラス) (乳) 1コ</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>2日(水)</b> エネルギー 811 kcal たんぱく質23.3g 塩分2.9g</p> <p>青菜わかめごはん 精白米 105 青菜わかめごはんの素 3.5</p> <p>炒めビーフン</p> <p>豚肉 25 ビーフン 10 キャベツ 59 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 かつお節 0.2</p> <p>白菜のおかか</p> <p>はくさい 43 チンゲン菜 11 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 かつお節 0.2</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>創立記念日</b> <b>お祝いデザート</b></p> <p><b>18日(金) 南郷中学校</b> <b>【お米deスイーツポテト】</b> 今月は南郷中学校の創立記念日があり、南郷中学校は給食にスペシャルデザートがつきます。スペシャルデザートは、乳・卵・小麦のアレルゲンを含まないデザートです。</p>  <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>4日(金)</b> エネルギー 745 kcal たんぱく質34.2g 塩分2.8g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>あじのしょうがあん <b>キャベツの梅おかか和え</b></p> <p>あじ煮焼き 1切 キャベツ 40 米ぬか油 0.2 乾燥カリカリ梅 0.5 土しょうが 1.5 かつお節 0.4 うすくちしょうゆ 2 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 0.5 さとう 3 かたくり粉 1 水 10</p> <p><b>みぞ汁</b></p> <p>うすあげ 3 じゃがいも 26 たまねぎ 26 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 8.5 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130</p> <p>★牛乳 1本</p>						
<p><b>7日(月)</b> エネルギー 754 kcal たんぱく質28.9g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>すき焼き煮 <b>野菜の昆布和え</b></p> <p>牛肉 30 だいこん 44 さけ 0.5 にんじん 10 いとこんにやく 20 細切りこんぶ 0.5 ★庄崎ふ(小麦) 2 みりん 1 はくさい 50 うすくちしょうゆ 2 たまねぎ 50 にんじん 16 青ねぎ 5 米ぬか油 0.5 まぐろオイル漬 30 さとう 3.8 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 5.5 こいくちしょうゆ 1.1 けずりぶし 0.5 みりん 1.1 水 10 冷凍焼き豆腐 25 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 水 5</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>8日(火)</b> エネルギー 773 kcal たんぱく質33.2g 塩分3.0g</p> <p>★コッペパン 1コ ★コッペパン (乳・小麦)</p> <p>焼きスパゲティ <b>青菜のベーコン炒め</b></p> <p>豚肉 20 ベーコン 5 ★スパゲティ(小麦) 18 チンゲン菜 22 にんじん 16 はくさい 44 キャベツ 46 しお 0.1 たまねぎ 33 こしょう 0.02 米ぬか油 0.5 うすくちしょうゆ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.03</p> <p>いちごジャム</p> <p>ウスターソース 6 トンカツソース 5</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>9日(水)</b> エネルギー 864 kcal たんぱく質27.5g 塩分1.6g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>チーズインハンバーグ <b>コーンとほうれん草のバターソース</b></p> <p>★チーズインハンバーグ (乳・小麦) 1コ ほうれん草 40 ホールコーン 15 米ぬか油 0.2 トマト缶詰 35 しお 0.1 こしょう 0.02 ★バター(乳) 1</p> <p>フルーツナタデココ</p> <p>パイン缶 20 りんご缶 20 みかん缶 20 ナタデココ 10</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>10日(木)</b> エネルギー 773 kcal たんぱく質27.4g 塩分2.4g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>厚揚げとキャベツのみそ炒め</p> <p>土しょうが 0.3 三度豆 5 さとう 1.1 さけ 1.1 白だしつゆ 1.8 水 15 みりん 15</p> <p><b>ごま和え</b></p> <p>チンゲン菜 28 はくさい 44 しお 0.1 ★すりごま 1 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>11日(金)</b> エネルギー 873 kcal たんぱく質35.8g 塩分2.9g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>鯖の和だしオイル焼き <b>もやしのカレー和え</b></p> <p>さば煮焼き 1切 太もやし 44 米ぬか油 0.2 ヒーマン 6 白だしつゆ 1.1 白だしつゆ 2 水 2 オリーブ油 4.5 カレールー 0.1 黒こしょう 0.01 たまねぎ 10 にんじん 5 オリーブ油 0.5</p> <p><b>チンゲン菜のスープ</b></p> <p>ベーコン 10 チンゲン菜 15 たまねぎ 15 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 にんじん 10 ポークパイオン(缶) 4 水 110</p> <p>★牛乳 1本</p>						
<p><b>9日(水) 住道中学校</b> <b>スペシャル献立</b></p> <p>住道中学校からのメッセージ</p> <p>住道中学校の今年度のスペシャル献立は、2年生が家庭科の授業で考えました。家庭科の先生に選ばれた六つの献立から一つに決めるために、全校生徒と教職員で投票をしました。その結果、167票を集めて一位になったのがこのスペシャル献立です。</p> <p>以下は献立を考えた生徒からのメッセージです。</p> <p>「いつも給食を残す人が多くて、その人達も食べられる献立を考えました。残さず食べてください。」</p>  <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>15日(火)</b> エネルギー 730 kcal たんぱく質24.3g 塩分2.6g</p> <p>菜めし 105 精白米 3 菜めし</p> <p>豚じゃが <b>青菜の油炒め</b></p> <p>豚肉 30 うすあげ 2 さけ 0.3 おおさかしるな 22 じゃがいも 55 はくさい 33 つきこんにやく 20 たまねぎ 0.2 たまねぎ 33 さとう 0.8 にんじん 22 こいくちしょうゆ 1.8 三度豆 11 米ぬか油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 8 けずりぶし 1 水 15</p> <p><b>金時豆の煮物</b></p> <p>金時豆 8 みりん 2.6 しお 0.1 水 25</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>16日(水)</b> エネルギー 831 kcal たんぱく質35.1g 塩分2.7g</p> <p>鶏にら丼 <b>白ごはん</b></p> <p>鶏肉(皮つき) 30 大豆の華 3 しお 0.1 しらす干し 3 精白米 105 米ぬか油 0.2 かたくり粉 10 さとう 0.8 米ぬか油 6 こいくちしょうゆ 1.5 だいこん 20 みりん 2 青ねぎ 5 水 5</p> <p><b>キャベツとコーンのサラダ</b></p> <p>キャベツ 47 ホールコーン 10 ノンエッグマヨ 5</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>17日(木)</b> エネルギー 821 kcal たんぱく質29.0g 塩分2.4g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>オムレツ <b>ミートソースかけ</b></p> <p>★フレッシュオムレツ(卵) 1コ 米ぬか油 0.2 合挽肉 12 にんじん 6 たまねぎ 22 にんにく 0.2 土しょうが 0.4 米ぬか油 0.2 にんにく 0.7 しお 0.1 オリーブ油 0.02 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>18日(金)</b> エネルギー 745 kcal たんぱく質33.7g 塩分3.6g</p> <p>★ナン (小麦) 1コ</p> <p>豆腐のチャンプル <b>枝豆コーン</b></p> <p>豚肉 20 むぎ枝豆 8 冷凍とうふ 50 ホールコーン 16 にんじん 10 たまねぎ 25 チンゲン菜 15 マロニー 4 粉かつお 0.15 米ぬか油 0.4 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.2 みりん 0.7 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 2 しお 0.15 こしょう 0.03 カレールー 0.13 ★カレールー(小麦) 13 水 95</p> <p>★牛乳 1本</p>						
<p><b>21日(月)</b> エネルギー 755 kcal たんぱく質27.3g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>さんまの蒲焼き <b>けずりぶし</b></p> <p>さんま 1切 米ぬか油 0.2 こいくちしょうゆ 4 さとう 2.4 みりん 2.4 かたくり粉 1 水 3</p> <p><b>かつお和え</b></p> <p>はくさい 55 ほうれん草 16 にんじん 6 粉かつお 0.3 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 2</p> <p><b>卵の花</b></p> <p>粉末高野豆腐 6 ちくわ 5 うすあげ 5 にんじん 6 干しいたけ 0.5 青ねぎ 3 米ぬか油 1 さとう 1.3 みりん 2 こいくちしょうゆ 1 しお 0.05</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>18日(金) 南郷中学校</b> <b>スペシャル献立</b></p> <p>南郷中学校からのメッセージ</p> <p>南郷中学校のスペシャル献立は、前期保健給食委員会が考えました。保健給食委員会全員で1人1案持ち寄り、委員会のみんなと先生で投票し人気の高かった献立が選ばれました。</p> <p>メインをカレーにして、今回はご飯ではなくナンにしました。大おかずは栄養を考えて豆腐のチャンプル、中おかずは食べやすい餃子にしました。小おかずは枝豆コーンです。そしてミルクは人気の高いココア味にしました。みんなが給食をおいしく食べられるようにしっかり考えた献立です。給食を作ってくれた調理員さんの気持ちを考えて、しっかり食べてください。</p>  <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>23日(水)</b> エネルギー 853 kcal たんぱく質32.8g 塩分2.7g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>鶏の唐揚げおろしソース <b>大豆ちりめん</b></p> <p>鶏肉(皮つき) 30 大豆の華 3 しお 0.1 しらす干し 3 かたくり粉 0.01 米ぬか油 0.2 米ぬか油 10 さとう 0.8 だいこん 20 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 2 水 5</p> <p><b>キャベツとコーンのサラダ</b></p> <p>キャベツ 47 ホールコーン 10 ノンエッグマヨ 5</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>24日(木)</b> エネルギー 841 kcal たんぱく質33.4g 塩分3.0g</p> <p>★コッペパン 1コ ★コッペパン (乳・小麦)</p> <p>ポトフ <b>小松菜のサラダ</b></p> <p>ウインナー 20 ハム 10 じゃがいも 70 こまつな 33 たまねぎ 58 キャベツ 13 にんじん 20 しお 0.06 しめじ 8 こいくちしょうゆ 0.6 しお 0.5 洋からし 0.01 こしょう 0.02 米ぬか油 0.2 ポークパイオン(袋) 4 水 30</p> <p><b>ミルクバター</b></p> <p>★ミルクバター(乳) 1袋</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>25日(金)</b> エネルギー 850 kcal たんぱく質32.0g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>豆腐チヂミ <b>切干の和え物</b></p> <p>豚肉 20 うすあげ 4 冷凍とうふ 50 切干だいこん 3 にんじん 11 チンゲン菜 12 たまねぎ 16 うすくちしょうゆ 2.4 はくさい 33 さとう 0.8 白菜キムチ 10 さけ 0.4 マロニー 5 みりん 0.4 こまつな 7 青ねぎ 5 米ぬか油 0.5 しお 0.2 ★卵 20 こしょう 0.03 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 3 にんじん 1 にんじん 10 ★チンメンジャン(ごま) 0.15 コチジャン 0.15 パセリ 0.5 ★ごま油 0.3 しお 0.5 とりからスープ 10 こしょう 0.03 水 30 ポーンストック 4</p> <p><b>コーンシューマイ</b></p> <p>★コーンシューマイ(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p>★牛乳 1本</p>						
<p><b>28日(月)</b> エネルギー 808 kcal たんぱく質28.8g 塩分2.8g</p> <p>わかめごはん 精白米 105 炊き込みわかめ 2.85</p> <p>じゃがいものそぼろ煮 <b>豚肉とキャベツのみそ炒め</b></p> <p>合挽肉 30 豚肉 25 じゃがいも 88 じゃがいも 44 にんじん 22 キャベツ 44 たまねぎ 33 ヒーマン 1 さとう 3.5 にんにく 0.4 さけ 1 土しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 4.5 米ぬか油 0.2 かたくり粉 1.5 トウバンジャン 0.07 けずりぶし 0.5 さとう 0.7 水 25 こいくちしょうゆ 0.7 八丁風みそ 2</p> <p><b>チンゲン菜の大豆和え</b></p> <p>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</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>29日(火)</b> エネルギー 769 kcal たんぱく質31.9g 塩分1.5g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>ダッカルビ <b>大阪パオショウ</b></p> <p>皮なし鶏肉 60 牛バオショウ 1コ キャベツ 35 (小麦・ごま) にんじん 15 米ぬか油 3 たまねぎ 35 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 牛ひき肉 12 米ぬか油 1.2 さとう 0.4 さけ 1.2 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 1.8</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>30日(水)</b> エネルギー 835 kcal たんぱく質34.0g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 105 精白米</p> <p>豚肉のしょうが炒め <b>鶏ごぼう汁</b></p> <p>豚肉 60 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 60 うすあげ 3 米ぬか油 0.5 にんにく 7 土しょうが 2 ささきごぼう 7 さとう 2 えのきたけ 11 こいくちしょうゆ 3.5 青ねぎ 3 さけ 1</p> <p><b>さつまいもの甘煮</b></p> <p>さつまいも 60 トマトケチャップ 2.7 しお 0.2 水 25</p> <p><b>小松菜としめじの炒め物</b></p> <p>こまつな 44 しめじ 13 にんじん 5 米ぬか油 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>31日(木)</b> エネルギー 827 kcal たんぱく質29.8g 塩分2.9g</p> <p>★バーガーパン 1コ ★バーガーパン (乳・小麦)</p> <p>かぼちゃクロック <b>ほうれん草のサラダ</b></p> <p>★かぼちゃクロック (小麦) 1コ 米ぬか油 5 キャベツ 13 ホールコーン 10 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.2 洋からし 0.02</p> <p><b>スライスチーズ</b></p> <p>★スライスチーズ(乳) 1枚</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>旬の食材紹介</b> <b>秋刀魚(さんま)</b></p>  <p>さんまは秋を代表する魚です。旬は9月～11月にかけてで、脂がのり美味しくなります。さんまはDHAやEPAをたくさん含み、鉄分などのミネラルも豊富に含まれます。DHAはコレステロールを抑える効能があり、脳を活性化させて脳の老化を防ぐ働きもあります。また、EPAは血液をさらさらにする働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞を予防するのに効果的です。給食では、21日(月)にさんまの蒲焼きがです。残さずに食べて下さいね!!</p> <p>★牛乳 1本</p>						
<p>中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量</p>										
<p>平均栄養摂取量</p>	<p>エネルギー 807 kcal</p>	<p>たんぱく質 15%</p>	<p>脂質 26%</p>	<p>カルシウム 385 mg</p>	<p>鉄 3.2 mg</p>	<p>ビタミン A 274 μgRE</p>	<p>B1 0.70 mg</p>	<p>B2 0.58 mg</p>	<p>C 38 mg</p>	<p>食物繊維 5.0 g</p>
<p>学校給食摂取基準(中学生)</p>	<p>エネルギー 830 kcal</p>	<p>たんぱく質 13~20% 以下</p>	<p>脂質 25~30% 以下</p>	<p>カルシウム 450 mg</p>	<p>鉄 4.0 mg</p>	<p>ビタミン A 300 μgRE</p>	<p>B1 0.50 mg</p>	<p>B2 0.60 mg</p>	<p>C 30 mg</p>	<p>食物繊維 6.5 g</p>

☆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。

【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 のマークの日は、食缶のおかずがつかます。

④ 食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(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。