令和元年１１月分

中　学　校　給　食　献　立　表

大東市教育委員会
TEL８７０－９１０２

11月の新献立

7日(木)　さつまいもごはん
11日(月)　牛肉と小松菜炒め
13日(水)　ツナとキャベツのサラダ
14日(木)　白身魚のみぞれあん
15日(金)　ひじきサラダ
20日(水)　鶏肉のチリソース煮
21日(木)　佃煮ふりかけ
28日(木)　べーじゃが
29日(金)　チンゲン菜とえのきの和え物

今月も新献立がでます！お楽しみに！

創立記念日お祝いデザート

1日(金)　諸福中学校
【お米deスイートポテト】

22日(金)　大東中学校
【お米deガトーショコラ】

今月は諸福中学校と大東中学校の2校が創立記念日です。お祝いデザートは乳・卵・小麦を含まないノンアレルゲンのデザートです。詳しい成分表は、ホームページの「中学校給食献立表」の「令和元年11月給食物資・調味料成分表」で確認いただけます。

25日（月）かみかみ献立

よくかんで食べることは食べ物を体に取り入れやすくする以外にもよい効果がたくさんあります。よくかんで食べようの合言葉は「ひみこのはがいいぜ」です。

『卑弥呼の歯がいーぜ』
「ひ」肥満を防ぐ
「み」味覚の発達を促す
「こ」言葉の発音がはっきりする
「の」脳の発達を促す
「は」歯の病気を防ぐ
「が」ガンを防ぐ
「い」胃腸の働きを促進する
「ぜ」全身の体力向上
学校食事研究会資料より

みなさんは何回かんでから飲み込んでいますか？２５日はかみかみ献立です。よくかんで食べましょう。

7日（木）いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」

平成25年12月に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。そこで、和食文化を見直し、保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日が“いい日本食”「和食の日」に制定されました。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組みである「だしで味わう和食の日」に大東市の学校給食は賛同し、中学校では７日の献立を特に和食献立として実施します。味わって食べてください。

だしとは…

汁物や煮物など、さまざまな料理の味を決定づける味の要になるのがだしです。そして、だしのおいしさに大きく関係するのが「うま味」です。1907年にうまみ成分のひとつがアミノ酸の一種であるグルタミン酸であることが発見されました。

5日(火)深野中学校スペシャル献立

深野中学校からのメッセージ

深野中学校のスペシャル献立は、2年生が授業の中で献立を考えました。選ばれた献立のテーマは「栄養たっぷりでみんながおいしいと思える給食」です。少しでも食べ残しが少なくなるようにみんなが好きな食べ物を中心に考え、野菜も入れて栄養のバランスも考えました。給食を食べて午後の授業も元気に頑張りましょう！

1日(金)　エネルギー 760 kcal　たんぱく質34.4ｇ　塩分2.9g

白ごはん
精白米 100

うどんがあるので、ごはんは少なめです。

鶏ぽん
皮なし鶏肉 3コ
しお 0.1
こしょう 0.01
米ぬか油 0.2
たまねぎ 37
青ねぎ 3
米ぬか油 0.3
ゆずぽん酢 8

そぼろふりかけ
豚ひき肉 20
土しょうが 0.1
三度豆 5
ホールコーン 5
にんじん 5
みりん 1.5
こいくちしょうゆ 1.5
さとう 0.5

おひたし
ほうれんそう 23
はくさい 50
さとう 0.5
みりん 1
うすくちしょうゆ 2

わかめうどん
かまぼこ 8
うすあげ 3
カットわかめ 0.8
純米めん（太切） 20
にんじん 8
青ねぎ 3
しお 0.2
うすくちしょうゆ 4.5
だしこんぶ 1
けずりぶし 1.5
水 150

☆牛乳 1本

5日(火)　エネルギー 765 kcal　たんぱく質27.6ｇ　塩分2.4g

☆メロンパン
☆メロンパン 1コ
（乳・小麦）

チーズインハンバーグトマトソース
☆ﾁｰｽﾞｲﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 1コ
（乳・小麦）
米ぬか油 0.2
トマト缶詰 35
たまねぎ 20
米ぬか油 0.5
さけ 1
トマトケチャップ 2.5
トンカツソース 2.5

バターコーン
ホールコーン 40
米ぬか油 0.2
☆バター（乳） 0.8
しお 0.15
こしょう 0.02

しゃぶしゃぶ風サラダ
豚肉 20
キャベツ 38
にんじん 11
ピーマン 8
米ぬか油 0.2
しお 0.2
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（ごま） 1袋

ミルメーク
ミルメーク（キャラメル） 1袋

☆牛乳 1本

6日(水)　エネルギー 821 kcal　たんぱく質27.3ｇ　塩分2.2g

白ごはん
精白米 105

ごはんにかけて食べて下さい。

チャプチェ
牛肉 35
土しょうが 0.5
にんにく 0.2
マロニー 10
にんじん 15
たけのこ水煮 10
たまねぎ 22
干ししいたけ 0.6
にら 7
米ぬか油 0.5
しお 0.4
こしょう 0.02
さとう 2.5
さけ 1.2
こいくちしょうゆ 4

れんこん磯辺揚げ
☆れんこん磯辺揚げ(小麦) 1コ
米ぬか油 4

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

フルーツカクテル
もも缶 20
みかん缶 20
りんご缶 20
冷凍ゼリー（はちみつレモン） 20

☆牛乳 1本

7日(木)　エネルギー 764 kcal　たんぱく質33.0ｇ　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

鯖の生姜煮
さば素焼き 1切
米ぬか油 0.2
つやだれ 7
土しょうが 3
水 14

白菜のおかか
はくさい 43
こまつな 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

豚肉と大根の煮物
豚肉 20
だいこん 60
さとう 2.3
みりん 0.5
こいくちしょうゆ 3.6
けずりぶし 0.2
水 30

さつまいもごはんは、調理員さんの協力で初めて登場します。楽しみにしててください。

☆牛乳 1本

8日(金)　エネルギー 843 kcal　たんぱく質30.9ｇ　塩分2.4g

白ごはん
精白米 105

八宝菜
豚肉 30
はくさい 55
にんじん 11
たまねぎ 33
もやし 20
たけのこ水煮 10
干ししいたけ 0.5
土しょうが 0.4
米ぬか油 0.5
しお 0.25
こしょう 0.03
さけ 0.5
うすくちしょうゆ 1.5
こいくちしょうゆ 1.5
かたくり粉 1.5
ポークブイヨン（缶） 3
水 10

揚げシューマイ
☆シューマイ(小麦) 2コ
米ぬか油 4

ツナ大豆ふりかけ
まぐろオイル漬 15
ひきわり大豆 10
にんじん 6
米ぬか油 0.2
土しょうが 0.5
さとう 1.3
さけ 1.5
こいくちしょうゆ 2.2

チンゲン菜のスープ
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
だしこんぶ 0.2
ポークブイヨン（缶） 4
水 110

☆牛乳 1本

11日(月)　エネルギー 742 kcal　たんぱく質30.3ｇ　塩分2.3g

白ごはん
精白米 105

関東煮
皮なし鶏肉 20
平天 15
じゃがいも 55
板こんにゃく 20
にんじん 22
さとう 3.7
こいくちしょうゆ 4.5
けずりぶし 0.5
水 50
ミニミニがんも 15
さとう 1.2
こいくちしょうゆ 1.5
水 30

牛肉と小松菜炒め
牛肉 15
しお 0.1
こしょう 0.02
こまつな 44
米ぬか油 0.2
さとう 0.5
さけ 0.5
こいくちしょうゆ 1
かたくり粉 0.7

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

ふりかけ
ふりかけ 1袋

☆牛乳 1本

12日(火)　エネルギー 877 kcal　たんぱく質32.7ｇ　塩分3.0g

☆コッペパン
☆コッペパン 1コ
（乳・小麦）

スパゲティミートソース
合挽肉 25
☆スパゲティ（小麦） 20
にんじん 11
たまねぎ 45
にんにく 0.4
土しょうが 0.8
米ぬか油 1
しお 0.2
こしょう 0.04
トマトケチャップ 8
ウスターソース 5

チキンナゲット
☆チキンナゲット(小麦) 2コ
米ぬか油 4

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

いちごジャム
いちごジャム 1袋

☆牛乳 1本

13日(水)　エネルギー 817 kcal　たんぱく質29.2ｇ　塩分2.5g

白ごはん
精白米 105

キムチ豚じゃが
豚肉 25
米ぬか油 0.2
じゃがいも 55
たまねぎ 38
にんじん 22
白菜キムチ 25
にら 3
☆白ごま 1
さとう 2
こいくちしょうゆ 3
☆ごま油 1
けずりぶし 0.5
水 15

しろなの煮びたし
おおさかしろな 44
平天 10
みりん 2
うすくちしょうゆ 2
けずりぶし 0.5
水 10

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

ツナとキャベツのサラダ
まぐろオイル漬 15
キャベツ 30
にんじん 6
きゅうり 6
ホールコーン 5
しお 0.1
こしょう 0.01
ノンエッグマヨ 8

冷たいサラダです！！

☆牛乳 1本

14日(木)　エネルギー 765 kcal　たんぱく質33.7ｇ　塩分2.8g

わかめごはん
精白米 105
炊き込みわかめ 2.85

白身魚のみぞれあん
ホキ（澱粉付き） 1切
米ぬか油 6
だいこん 20
しめじ 7
えのきたけ 7
青ねぎ 3
しお 0.1
さとう 0.5
うすくちしょうゆ 2
だいこんしぼり汁 5
かたくり粉 0.3
けずりぶし 0.3
水 5

鶏肉とうずら卵のうま煮
皮なし鶏肉 30
☆うずら卵 20
さとう 1.6
す 1.2
こいくちしょうゆ 2
しお 0.08
水 20

小松菜の和え物
こまつな 44
にんじん 7
さとう 0.3
こいくちしょうゆ 1.5

ゆずゼリー
ゆずゼリー 1コ

☆牛乳 1本

15日(金)　エネルギー 801 kcal　たんぱく質32.7ｇ　塩分3.0g

豚丼
白ごはん
精白米 105

ご飯に具をかけて丼として食べて下さい。

豚肉 50
かまぼこ 15
たまねぎ 55
米ぬか油 0.5
さとう 2.5
こいくちしょうゆ 3.7
さけ 1
水 5

ひじきサラダ
芽ひじき 1.5
にんじん 6
むき枝豆 5
こんにゃく寒天 0.4
和風ドレッシング 6

ツナと白菜の煮物
まぐろオイル漬 10
はくさい 55
にんじん 11
土しょうが 0.5
さとう 1
さけ 1
みりん 1
うすくちしょうゆ 2
けずりぶし 0.5
水 5

みそ汁
うすあげ 3
じゃがいも 26
たまねぎ 26
青ねぎ 3
みそ 8.5
煮干し 1
だしこんぶ 0.3
水 130

☆牛乳 1本

18日(月)　エネルギー 856 kcal　たんぱく質27.2ｇ　塩分1.5g

白ごはん
精白米 105

鶏肉の唐揚げ
鶏肉（皮つき） 3コ
土しょうが 1
にんにく 0.5
こいくちしょうゆ 2
かたくり粉 10
米ぬか油 6

さつまいもの甘煮
さつまいも 60
さとう 2.7
しお 0.2
水 25

旬のさつまいもを使っています。

野菜炒め
ちくわ 8
キャベツ 30
にんじん 9
米ぬか油 0.4
しお 0.08
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.8
☆ごま油 0.08

のりの佃煮
のりの佃煮 1袋

☆牛乳 1本

19日(火)　エネルギー 885 kcal　たんぱく質34.0ｇ　塩分2.0g

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

シーチキンのそぼろ煮
まぐろオイル漬 30
さとう 0.8
こいくちしょうゆ 1.1
みりん 1.1

ヨーグルト
☆ヨーグルト（プラス） 1コ
（乳）

☆牛乳 1本

20日(水)　エネルギー 804 kcal　たんぱく質36.4ｇ　塩分2.7g

白ごはん
精白米 105

鶏肉のチリソース煮
皮なし鶏肉 60
たまねぎ 44
しめじ 10
にんじん 11
青ねぎ 3
土しょうが 0.3
にんにく 0.3
米ぬか油 0.5
しお 0.1
こしょう 0.02
さとう 1
うすくちしょうゆ 2
トマトケチャップ 5
チリソース 4
トウバンジャン 0.2
かたくり粉 0.5
とりがらスープ 6
水 10

味噌まんじゅう
☆味噌まんじゅう(小麦) 1コ
米ぬか油 2.5

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 0.2
こしょう 0.01
オイスターソース 0.5

中華卵スープ
豚肉 10
冷凍とうふ 15
☆卵 20
たまねぎ 11
干ししいたけ 0.5
青ねぎ 3.6
しお 0.2
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 3.5
かたくり粉 0.9
だしこんぶ 0.2
ポークブイヨン（缶） 7
水 100

ふりかけ
ふりかけ 1袋

☆牛乳 1本

21日(木)　エネルギー 748 kcal　たんぱく質26.6ｇ　塩分1.8g

白ごはん
精白米 105

肉じゃが
牛肉 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
三度豆 11
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

切干大根サラダ
まぐろオイル漬 10
切干しだいこん 6
にんじん 6

サラダにかけてください

和風ドレッシング
和風ドレッシング 1袋

佃煮ふりかけ
細切りこんぶ 1.2
水 10
しらす干し 2.4
かつお節 1.2
みりん 1.5
さとう 2.4
こいくちしょうゆ 1.6
す 0.8

☆牛乳 1本

22日(金)　エネルギー 803 kcal　たんぱく質30.5ｇ　塩分2.9g

☆バーガーパン
☆バーガーパン 1コ
（乳・小麦）

パンにミンチカツとキャベツをはさんで食べてください。

ミンチカツ
☆国産ポーク ミンチカツ（小麦） 1コ
米ぬか油 4

ジャーマンポテト
ベーコン 5
じゃがいも 44
たまねぎ 22
パセリ 0.3
ガーリックパウダー 0.03
しお 0.15
こしょう 0.01

キャベツソテー
キャベツ 58
米ぬか油 0.2
しお 0.2
こしょう 0.02
カレー粉 0.1

コーンクリームスープ
皮なし鶏肉 15
白ワイン 1
ホールコーン 20
スイートコーン 25
たまねぎ 33
にんじん 11
パセリ 0.5
米ぬか油 0.5
しお 0.8
こしょう 0.02
☆牛乳 20
かたくり粉 1
☆生クリーム（乳） 2
とりがらスープ 10
水 70

☆牛乳 1本

25日(月)　エネルギー 764 kcal　たんぱく質28.2ｇ　塩分1.7g

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

ごま和え
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

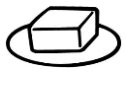
かつおそぼろ
かつお油漬 30
にんじん 6
土しょうが 0.5
米ぬか油 0.2
さとう 1
さけ 1
こいくちしょうゆ 1

☆牛乳 1本

26日(火)　エネルギー 774 kcal　たんぱく質26.8ｇ　塩分2.0g

白ごはん
精白米 105

マーボードーフ
冷凍とうふ 100
豚ひき肉 16
たまねぎ 44
にんじん 16
青ねぎ 2
干ししいたけ 0.5
土しょうが 0.8
米ぬか油 0.5
しお 0.1
さとう 1.2
こいくちしょうゆ 2
みそ 2.5
八丁風みそ 2.5
トウバンジャン 0.1
☆ごま油 0.3
かたくり粉 0.7
ポークブイヨン（缶） 2
水 8



にらまんじゅう
☆にらまんじゅう(小麦) 1コ
米ぬか油 3

ナムル
太もやし 33
チンゲン菜 25
さとう 1
こいくちしょうゆ 2
☆白ごま 0.3
☆ごま油 0.5

ふりかけ
ふりかけ 1袋

☆牛乳 1本

27日(水)　エネルギー 789 kcal　たんぱく質34.9ｇ　塩分3.0g

白ごはん
精白米 105

鶏肉のトマトソースかけ
皮なし鶏肉 3コ
しお 0.1
こしょう 0.01
米ぬか油 0.2
にんにく 0.3
オリーブ油 0.2
たまねぎ 44
トマトピューレ 5
トマトケチャップ 5
バジル 0.02
しお 0.1
こしょう 0.01
水 適量

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

もやしの和え物
太もやし 35
にんじん 10
さとう 1
うすくちしょうゆ 2.5
す 1

カレーシチュー
牛肉 20
じゃがいも 30
たまねぎ 38
にんじん 10
にんにく 0.5
土しょうが 0.5
米ぬか油 0.5
しお 0.15
こしょう 0.03
カレー粉 0.13
☆カレールウ（小麦） 13
水 95

☆牛乳 1本

28日(木)　エネルギー 879 kcal　たんぱく質32.3ｇ　塩分2.6g

☆コッペパン
☆コッペパン 1コ
（乳・小麦）

べーじゃが
ベーコン 25
じゃがいも 65
たまねぎ 55
にんじん 22
三度豆 5
しお 0.3
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.5
ポークブイヨン(袋) 4
水 30

豚肉のガーリック炒め
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

枝豆コーン
むき枝豆 10
ホールコーン 20

ミルクバター
☆ミルクバター（乳） 1袋

☆牛乳 1本

29日(金)　エネルギー 819 kcal　たんぱく質32.3ｇ　塩分2.9g

白ごはん
精白米 105

サーモンフライソースかけ
サーモンフライ（小麦） 1コ
米ぬか油 5
トンカツソース 4

チンゲン菜とえのきの和え物
かまぼこ 5
チンゲン菜 47
えのきたけ 11
うすくちしょうゆ 1
みりん 1

にんじんしりしり
にんじん 22
まぐろオイル漬 8
大豆の華 1
米ぬか油 0.2
うすくちしょうゆ 0.7
水 2

豚汁
豚肉 20
さつまいも 22
ささがきごぼう 5
にんじん 11
だいこん 16
青ねぎ 3
みそ 9
けずりぶし 1
水 130

塩こんぶ
塩こんぶ 1袋

☆牛乳 1本

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	804	15	25	361	3.2	280	0.69	0.57	36	4.6	2.5
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 のマークの日は、食缶のおかずがつきます。
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・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。

☆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。