

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>エネルギー 736 kcal たんぱく質35.6g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>あじのしょうがあん けずりぶし 0.5 水 40</p> <p>おひたし まあし(焼き) 1.2 米ぬか油 0.2 土しょうが 1.5 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 さとう 3 かたくり粉 1 水 10</p> <p>卵の花 粉末高野豆腐 6 ちくわ 5 うすあげ 5 にんじん 5 干しいたけ 0.5 香ねぎ 3 米ぬか油 1.3 さとう 1 みりん 2 こいくちしょうゆ 0.05</p> <p>ふりかけ 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 824 kcal たんぱく質27.5g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>ハンバーグ ハンバーグ(鶏豚) 1 米ぬか油 0.2 たまねぎ 25 しめじ 7 エリンギ 5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 4 ウスターソース 2 かたくり粉 0.02</p> <p>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 しめじ 0.2 こしょう 0.01 オイスターソース 0.5</p> <p>ヨーグルト 1コ</p> <p>じゃがソーセージ ウィンナー 10 じゃがいも 44 たまねぎ 22 パセリ 0.3 米ぬか油 0.2 しめじ 0.2 こしょう 0.01</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 804 kcal たんぱく質30.2g 塩分2.8g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>豚かつ ☆とんかつ(ヒレ) 1コ (小麦)</p> <p>夏野菜のカレーシチュー 牛肉 25 かぼちゃ 16 じゃがいも 12 たまねぎ 38 にんじん 10 パセリ 0.5 しめじ 0.5 こしょう 0.02 とりがらスープ 0.15 水 0.03</p> <p>きのこソテー ベーコン 5 しめじ 15 エリンギ 25 たまねぎ 30 パセリ 0.1 しめじ 0.2 こしょう 0.02</p> <p>もやしとの和え物 太もやし 35 にんじん 10 さとう 1 うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 836 kcal たんぱく質34.9g 塩分2.9g</p> <p>☆コッパパン ☆コッパパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>洋風含め煮 皮なし鶏肉 25 ベーコン 15 じゃがいも 75 たまねぎ 50 にんじん 16 パセリ 0.5 しめじ 0.5 こしょう 0.02 とりがらスープ 6 水 30</p> <p>ポパイソテー キャベツ 42 ほうれんそう 17 ホールコーン 8 うすくちしょうゆ 1.5 米ぬか油 0.2 にんじん 0.1 パセリ 0.02</p> <p>ミルクバター ☆ミルクバター(乳) 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 851 kcal たんぱく質31.6g 塩分3.0g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>スタミナ炒め 豚肉 35 土しょうが 0.7 にんにく 0.7 米ぬか油 0.5 さとう 60 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 2 水 5</p> <p>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</p> <p>かきたま汁 さとう 1.4 ☆卵 15 じゃがいも 22 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しめじ 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 120</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>エネルギー 761 kcal たんぱく質31.5g 塩分3.4g</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>鶏ばん 皮なし鶏肉 3.0 しめじ 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</p> <p>切干の和え物 うすあげ 4 切干しいたけ 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 みりん 0.4</p> <p>豚肉と野菜のしょうが煮 豚肉 13 平天 8 たまねぎ 22 にんじん 11 キャベツ 22 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.5 さとう 1.3 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.8 土しょうが 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 857 kcal たんぱく質33.2g 塩分2.6g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>鯖の和だしオイル焼き さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 白だしゆ 7 オリーブ油 7 黒こしょう 0.01 赤パプリカ 5 黄パプリカ 5 白ねぎ 5</p> <p>キャベツとチキンのサラダ ささみフレーク 10 キャベツ 47 しめじ 0.06 こいくちしょうゆ 0.6 洋からし 0.02 米ぬか油 0.2</p> <p>ふりかけ 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 793 kcal たんぱく質30.2g 塩分2.8g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>八宝菜 豚肉 20 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 だけのご水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 米ぬか油 1 しめじ 0.2 こしょう 0.02</p> <p>かつおそぼろ かつお油漬 30 土しょうが 0.5 干しいたけ 0.2 さとう 0.8 1さけ 1</p> <p>冬瓜のスープ ベーコン 10 とうがん 50 にんじん 7 しめじ 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 かたくり粉 0.4 水 110</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 853 kcal たんぱく質32.2g 塩分3.0g</p> <p>☆ハニーパン ☆ハニーパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>チリコンカーン いんげん豆(ゆで) 10 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ(小麦) 8</p> <p>チキンナゲット ☆チキンナゲット(小麦) 2コ</p> <p>もやしのカレー和え たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 ピーマン 0.5 こいくちしょうゆ 3 カレー粉 0.1 みりん 1</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 762 kcal たんぱく質32.0g 塩分3.1g</p> <p>牛丼 白ごはん 105</p> <p>ごはんに具をかけて、丼として食べてください。</p> <p>牛肉 50 かまぼこ 15 たまねぎ 55 米ぬか油 0.5 さとう 2.5 水 5</p> <p>みそ汁 うすあげ 3 じゃがいも 26 たまねぎ 26 ほうれんそう 16 青ねぎ 3 みそ 8.5 粉かつお 0.3 さとう 1 だしこんぶ 0.3 水 130</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>お月見</p> <p>一般にお月見というのは、旧暦の「8月15日」前後の満月をさし、「十五夜」・「中秋の名月」と呼ばれています。</p> <p>夏の作物の収穫もほとんど終わって、稲刈りをするまでの手のあく時期に、稲の豊作を祈る祭りを行ったことが、十五夜にお月見をする始まりとされています。</p> <p>まん丸の欠けたところのない満月は、五穀豊穡(ごこくほうじょう)の家徴だったといわれ、十五夜の満月の夜は農作物の豊穡を祝う大切な節目となっていました。</p> <p>今年の十五夜は9月24日です。給食では21日に手作りみたらし団子ができます。</p>	<p>エネルギー 817 kcal たんぱく質32.8g 塩分2.7g</p> <p>菜めし 精白米 105 菜めし 3</p> <p>鶏肉の唐揚げ 皮つき鶏肉 3.0 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</p> <p>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 1.8 みりん 1 粉かつお 0.2</p> <p>牛肉とキャベツのみそ炒め 牛肉 25 キャベツ 44 ピーマン 4 にんにく 0.1 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 トウバンジャン 0.07 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 0.7 さけ 2 ハジ風みそ 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 854 kcal たんぱく質26.6g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>キーマカレー 豚ひき肉 40 たまねぎ 55 にんじん 22 なす 20 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.5 しめじ 0.2 こしょう 0.02 カレー粉 0.2 ☆カレーウ(小麦) 10 水 65</p> <p>フルーツミックス 原料の不足で国産のみかん缶がなくなりまして、そのため、ゼリーを代わりに使用しています。</p> <p>じゃがベーコン ベーコン 8 じゃがいも 35 たまねぎ 18 パセリ 0.2 しめじ 0.2 こしょう 0.01</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 822 kcal たんぱく質31.1g 塩分3.4g</p> <p>☆バーガーパン ☆バーガーパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>玉ねぎコロッケソースかけ ☆コロッケ(たまねぎ) 1コ (小麦)</p> <p>豚肉のガーリック炒め 豚肉 30 たまねぎ 33 にんじん 6 しめじ 10 パセリ 0.3 にんにく 0.5 米ぬか油 0.2 しめじ 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>キャベツソテー キャベツ 58 米ぬか油 0.2 しめじ 0.2 こしょう 0.02</p> <p>スライスチーズ ☆スライスチーズ(乳) 1枚</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 822 kcal たんぱく質29.1g 塩分3.4g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>関東煮 皮なし鶏肉 20 平天 15 じゃがいも 55 板こんにやく 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 1袋</p> <p>みたらし団子 白玉だんご 45 さとう 5 こいくちしょうゆ 2 水 4 かたくり粉 0.5</p> <p>のりの佃煮 のりの佃煮 1袋</p> <p>すまし汁 冷凍とうふ 20 にんじん 11 えのきたけ 11 青ねぎ 3 こまつな 30 うすくちしょうゆ 4 さとう 0.5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>旬の食材紹介 冬瓜(とうがん)</p> <p>冬瓜は、ウリ科の野菜で、その95%が水分です。残りの5%にカリウムとビタミンCが多く含まれています。カリウムはナトリウムを体外に排出し高血圧を予防する働きがあり、ビタミンCは免疫力の向上に役立ちます。</p> <p>旬は6~9月までですが、貯蔵性が高く冬まで貯蔵できることから冬瓜という名前がつけられました。</p> <p>給食では12日に冬瓜のスープがです。</p> <p>残さず食べて下さいね!</p>	<p>エネルギー 770 kcal たんぱく質33.1g 塩分3.4g</p> <p>☆コッパパン ☆コッパパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>焼きスパゲティ 豚肉 20 ☆スパゲティ(小麦) 18 おおさかしろな 22 にんじん 33 キャベツ 46 たまねぎ 33 米ぬか油 0.5 しめじ 0.3 こしょう 0.03 ウスターソース 6 トンカツソース 5</p> <p>野菜の油炒め うすあげ 2 おおさかしろな 22 はくさい 33 たまねぎ 0.2 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.8</p> <p>いちごジャム 1袋</p> <p>鶏肉のゆずこしょう焼き 皮なし鶏肉 2.0 さけ 0.4 ゆずこしょう 1.4 米ぬか油 0.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 865 kcal たんぱく質28.9g 塩分2.5g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>マーボー豆腐 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 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 米ぬか油 0.5 しめじ 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2.5 みそ 2.5 ハジ風みそ 0.1 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8</p> <p>春巻 ☆はるまき(小麦) 1.0 米ぬか油 3.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 738 kcal たんぱく質27.5g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>ナムル 太もやし 33 チンゲン菜 20 にら 20 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 つぎこんにやく 0.3 たまねぎ 0.5</p> <p>肉じゃが 牛肉 30 さけ 0.3 じゃがいも 55 つぎこんにやく 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</p> <p>ツナ大豆ふりかけ まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 たまねぎ 6 ピーマン 0.2 赤パプリカ 0.5 米ぬか油 0.2 さとう 1.3 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 801 kcal たんぱく質32.0g 塩分2.5g</p> <p>わかめごはん 精白米 105 炊き込みわかめ 2.85</p> <p>鯖の野菜ソースかけ さとう 1切 こいくちしょうゆ 2</p> <p>にんじんサラダ にんじん 25 ホールコーン 10 ピーマン 6 にんじん 6 ホールコーン 10 オリーブ油 0.5 さとう 0.5 す 1.8 レモン果汁 0.5 しめじ 0.1 こしょう 0.01</p> <p>挽肉と小松菜のにんにく炒め 鶏挽肉 15 さけ 0.5 こまつな 40 にんじん 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.2 しめじ 0.1</p> <p>冷凍みかん 冷凍みかん 1コ</p> <p>和歌山県で採れた冷凍みかんです。食器に入れて、配って下さいね。</p> <p>☆牛乳 1本</p>

【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。

◇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。

『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。

	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	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	809	31.1	26	394	3.1	291	0.67	0.59	45	5.0	2.8
学校給食摂取基準(中学生)	820	30.0	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	2.9

☆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。