

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>エネルギー 861 kcal たんぱく質36.8g 塩分1.9g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>焼肉ウメビーフ</b> 大阪ウメビーフ 100 にんじん 8 たまねぎ 40 ピーマン 7 にんにく 1.2 米ぬか油 0.5 さとう 1 さけ 1.5 こいくちしょうゆ 5 コチジャン 3 かたくり粉 1</p> <p><b>佃煮ふりかけ</b> 細切りこんぶ 1.2 水 10 しめじ 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</p> <p><b>おひたし</b> 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</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 825kcal たんぱく質29.7g 塩分2.9g</p> <p><b>わかめごはん</b> 精白米 105 炊き込みわかめ 2.85</p> <p><b>節分の日</b> 今年は2/2です</p> <p><b>いわしのしょうがだれ</b> いわし(鰯粉付き) 50 米ぬか油 5 つぎこんにやく 7 にんじん 3 三豆 3 さとう 14 こいくちしょうゆ 3 水 20</p> <p><b>野菜炒め</b> 豚肉 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</p> <p><b>国産かんきつゼリー</b> 1コ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 791 kcal たんぱく質26.7g 塩分2.3g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>ハンバーグ</b> ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 たまねぎ 25 しめじ 7 エリンギ 3 トマトケチャップ 10 ウスターソース 4 かたくり粉 2 水 15</p> <p><b>青菜のベーコン炒め</b> 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</p> <p><b>ふりかけ</b> 1袋</p> <p><b>じゃがいもとソーセージのバジル炒め</b> ウィンナー 15 じゃがいも 36 たまねぎ 22 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 バジルペースト 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 774 kcal たんぱく質33.9g 塩分3.0g</p> <p><b>☆コッパパン</b> ☆コッパパン(乳・小麦) 1コ</p> <p><b>クリームスバゲティ</b> ハム 15 ☆スバゲティ(小麦) 20 たまねぎ 40 にんじん 12 エリンギ 5 ハセリ 0.8 米ぬか油 0.5 しお 0.7 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) 5 とりからスープ 8 水 8</p> <p><b>カレーチキン</b> 皮なし鶏肉 2コ しお 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.2 米ぬか油 0.2</p> <p><b>ほうれん草のサラダ</b> ほうれん草 33 キャベツ 13 ホールコーン 10 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 洋からし 0.02 米ぬか油 0.2</p> <p><b>いちごジャム</b> いちごジャム 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 839 kcal たんぱく質28.7g 塩分2.0g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>ピビンパ風</b> 牛肉 50 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 6 こいくちしょうゆ 2.4 ☆すりごま 0.8 ☆ごま油 0.4 みりん 0.4</p> <p><b>切干の和え物</b> うすあげ 4 切干だいこん 4 にんじん 9 こまつな 18 うすくちしょうゆ 2.4 ☆すりごま 0.8 さとう 0.4 みりん 0.4</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>エネルギー 811 kcal たんぱく質34.4g 塩分1.9g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>豚肉と大根の煮物</b> 豚肉 48 だいこん 72 さとう 3.7 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 5.8 けずりぶし 0.3 水 40</p> <p><b>きのこソテー</b> ベーコン 5 しめじ 15 エリンギ 25 たまねぎ 30 にんじん 16 青ねぎ 2 土ししいたけ 0.5 土しよが 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 ☆ごま油 2.5 八丁風みそ 0.1 トウバンジャン 0.3 ☆ごま油 0.7 ホークフイオン(缶) 2 水 8</p> <p><b>ささみとピーマン炒め</b> 鶏肉ささ身 25 さけ 0.4 こいくちしょうゆ 0.4 かたくり粉 2.5 ピーマン 7 赤パプリカ 9 黄パプリカ 12 にんじん 0.3 米ぬか油 1.5 さけ 2 こいくちしょうゆ 2 ノンエッグマヨ 1.5 オイスターソース 0.3</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 814 kcal たんぱく質27.5g 塩分2.2g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>マーボー豆腐</b> 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 土ししいたけ 0.5 土しよが 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 ☆ごま油 2.5 八丁風みそ 0.1 トウバンジャン 0.3 ☆ごま油 0.7 ホークフイオン(缶) 2 水 8</p> <p><b>揚げシューマイ</b> ☆シューマイ(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p><b>ナムル</b> 太もやし 33 チンゲン菜 20 にら 5 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 ☆ごま油 0.3 ☆ごま油 0.5 ふりかけ 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 799 kcal たんぱく質28.5g 塩分2.5g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>関東煮</b> 皮なし鶏肉 15 平天 20 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 50 ミニミニかんも 15 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1.5 水 30</p> <p><b>牛ひきそぼろ</b> 牛ひき肉 15 芽ひじき 1.4 さけ 0.5 さとう 1.4 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2.2</p> <p><b>国産りんごゼリー</b> 1コ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 780 kcal たんぱく質36.7g 塩分2.8g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>油淋鶏</b> 皮なし鶏肉 3コ 土しよが 0.6 こいくちしょうゆ 1 かたくり粉 6 米ぬか油 7.5 白ねぎ 8 さとう 2.4 す 2.4 こいくちしょうゆ 0.02 一味唐辛子 0.6 かたくり粉 10 水 10</p> <p><b>小松菜のしらす和え</b> こまつな 35 うすあげ 3 しらす干し 2 うすくちしょうゆ 1.5 みりん 0.5</p> <p><b>のり</b> のり 1袋</p> <p><b>いかキムチ</b> いか 30 はくさい 30 白菜キムチ 15 米ぬか油 0.2 さけ 0.2 さとう 0.7 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	
<p>エネルギー 903 kcal たんぱく質26.7g 塩分2.1g</p> <p><b>もち麦ごはん</b> 精白米 90 もち麦ごはん 15</p> <p><b>ドライカレー</b> 豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しよが 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 ノンエッグマヨ 7 水 12</p> <p><b>じゃがコーン</b> じゃがいも 55 ホールコーン 5 ハセリ 0.2 米ぬか油 0.2 しお 0.15 こしょう 0.01</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 794 kcal たんぱく質33.1g 塩分1.8g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>肉じゃが</b> 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 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><b>かつおそぼろ</b> かつお油漬 30 にんじん 6 土しよが 0.5 米ぬか油 0.2 さとう 1 こいくちしょうゆ 1</p> <p><b>鶏のゆずこしょう炒め</b> 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</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 830 kcal たんぱく質33.6g 塩分2.2g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>鯖の和だしオイル焼き</b> さば素焼き 1コ 米ぬか油 0.2 白だしつゆ 5 水 1 オリーブ油 4.5 黒こしょう 0.01 赤パプリカ 5 黄パプリカ 5 白ねぎ 5 オリーブ油 0.5</p> <p><b>もやしのカレー和え</b> 太もやし 44 にんじん 1 こいくちしょうゆ 2.2 カレー粉 0.15 みりん 1</p> <p><b>塩こんぶ</b> 塩こんぶ 1袋</p> <p><b>挽肉と小松菜のにんにく炒め</b> 鶏挽肉 15 さけ 0.5 こまつな 40 にんじん 10 にんにく 0.5 土しよが 0.5 米ぬか油 0.2 しお 0.1 さとう 2 こいくちしょうゆ 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 888 kcal たんぱく質29.9g 塩分2.5g</p> <p><b>☆コッパパン</b> ☆コッパパン(乳・小麦) 1コ</p> <p><b>チリコンカーン</b> いんげん豆(ゆで) 10 合挽肉 20 ささがきごぼろ 20 にんじん 5 パセリ 6 ☆シエルマカロニ(小麦) 8 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 16 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 チリパウダー 0.05 とりからスープ 10 水 60</p> <p><b>ごぼろサラダ</b> まぐろオイル漬 15 ささがきごぼろ 20 にんじん 6 パセリ 6 ☆シエルマカロニ(小麦) 8 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 16 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 ほうれん草 40 ホールコーン 15 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p><b>ミルクバター</b> ☆ミルクバター(乳) 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 780 kcal たんぱく質34.0g 塩分3.0g</p> <p><b>菜めし</b> 精白米 105 菜めし 3</p> <p><b>豚肉のしょうが炒め</b> 豚肉 72 たまねぎ 72 さとう 0.5 土しよが 2.4 さとう 2.4 こいくちしょうゆ 4.2 けずりぶし 0.4 さけ 1 水 40</p> <p><b>高野豆腐の含め煮</b> 高野豆腐 8 しお 0.16 さとう 2.8 みりん 0.8 うすくちしょうゆ 1.8 けずりぶし 0.4 水 0.4</p> <p><b>チンゲン菜とえのきの和え物</b> かまぼこ 5 チンゲン菜 47 えのきだけ 11 うすくちしょうゆ 1 みりん 1</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>エネルギー 805 kcal たんぱく質27.5g 塩分2.2g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>セルフチキンライス</b> 皮なし鶏肉 40 さけ 0.8 たまねぎ 50 にんじん 25 ピーマン 10 エリンギ 10 しお 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 28</p> <p><b>コーンコロッセ</b> ☆コーンコロッセ(小麦) 1コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 737 kcal たんぱく質31.8g 塩分2.2g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>八宝菜</b> 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 干ししいたけ 0.5 土しよが 0.4 米ぬか油 1 しお 0.2 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 ホークフイオン(缶) 3 水 20 ☆うすら卵 10 こいくちしょうゆ 1.3 水 7.5</p> <p><b>いかのてり煮</b> いか 50 さとう 0.8 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 1.4 かたくり粉 0.8</p> <p><b>きんぴらごぼろ</b> ささがきごぼろ 25 にんじん 11 米ぬか油 0.2 さけ 1.5 さとう 1.5 みりん 0.2 こいくちしょうゆ 2 ☆ごま油 1.5 ☆白ごま 0.5 水 5</p> <p><b>ふりかけ</b> 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 863 kcal たんぱく質37.7g 塩分3.0g</p> <p><b>☆食パン</b> ☆食パン(乳・小麦) 2枚</p> <p><b>洋風含め煮</b> 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 しお 0.5 こしょう 0.02 とりからスープ 6 水 30</p> <p><b>ミートサンド</b> 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 しお 0.1 こしょう 0.01 ☆小麦粉 1.3 さとう 1.3 トマトケチャップ 6 ウスターソース 1 洋からし 0.2 水 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 741 kcal たんぱく質31.8g 塩分2.2g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>白身魚のほん酢ソース</b> ホキ(鰯粉付き) 1切 米ぬか油 6 たまねぎ 25 えのきだけ 7 青ねぎ 3 米ぬか油 0.2 ゆずほん酢 7</p> <p><b>ほうれん草ともやしのかつお和え</b> ほうれん草 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</p> <p><b>牛肉のあまから煮</b> 牛肉 20 ちくわ 15 つぎこんにやく 15 にんじん 15 米ぬか油 0.5 さとう 2.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 3 水 5</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	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
平均栄養摂取量	813	16	26	357	3.4	301	0.67	0.60	44	4.8
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

☆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て下さい。

☆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。