令和３年6月分　　# 中　学　校　給　食　献　立　表

市内全校統一の献立表となっていますので、各校の給食実施日については学校の行事予定をご確認ください。

大東市教育委員会
TEL８７０－９１０２

7日(月) ゆずドレッシング
10日(木) ササミチーズフライ
25日(金) 紫いもチップス
29日(火) パンプキンパン

今月も新献立がでますお楽しみに！

1日(火)　エネルギー　802 kcal　たんぱく質30.5ｇ　塩分2.4g

白ごはん
精白米　105

6月は新じゃがを使用します！

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

小松菜と春雨の炒め物
マロニー　5
こまつな　27
にんじん　5
干ししいたけ　0.5
白ねぎ　3
米ぬか油　0.5
こいくちしょうゆ　1.5
オイスターソース　1
さとう　0.5
水　10

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

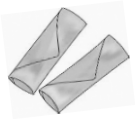
☆牛乳　1本

2日(水)　エネルギー　874 kcal　たんぱく質27.6ｇ　塩分2.0g

白ごはん
精白米　105

ビビンバ風
牛肉　35
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　4
こいくちしょうゆ　6
☆すりごま　2
☆ごま油　0.4

春巻
☆はるまき(小麦)　1コ
米ぬか油　3.5



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
☆ごま油　0.2

ヨーグルト
☆ヨーグルト（プラス）（乳）　1コ

☆牛乳　1本

3日(木)　エネルギー　821 kcal　たんぱく質33.7ｇ　塩分2.8g

☆コッペパン
☆コッペパン（乳・小麦）　1コ

スパゲティナポリタン
ハム　15
☆スパゲティ（小麦）　20
にんじん　11
たまねぎ　33
ピーマン　5
エリンギ　5
オリーブ油　1
しお　0.3
こしょう　0.03
トマトケチャップ　12
トマトピューレ　6

バジルチキン
皮なし鶏肉（もも）　2コ
しお　0.2
こしょう　0.01
バジルペースト　1.4
米ぬか油　0.2

ほうれん草のサラダ
ほうれんそう　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

チョコレートクリーム
チョコレートクリーム　1袋

☆牛乳　1本

4日(金)　エネルギー　794 kcal　たんぱく質26.8ｇ　塩分1.9g

白ごはん
精白米　105

鮭メンチカツソースかけ
☆国産鮭メンチカツ(小麦)　1コ
米ぬか油　6
トンカツソース　6

小松菜のチャンプル
豚肉　20
冷凍とうふ　40
こまつな　33
にんじん　6
米ぬか油　0.5
しお　0.1
こしょう　0.02
こいくちしょうゆ　1
オイスターソース　1
粉かつお　0.5

きんぴらごぼう
ささがきごぼう　25
にんじん　11
米ぬか油　0.2
さとう　1.5
みりん　0.5
こいくちしょうゆ　2
水　5

ふりかけ
ふりかけ　1袋

☆牛乳　1本

7日(月)　エネルギー　799 kcal　たんぱく質26.4ｇ　塩分2.7g

白ごはん
精白米　105

ドライカレー
豚ひき肉　40
たまねぎ　60
にんじん　20
にんにく　0.3
土しょうが　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
ｱﾙﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰﾌﾚｰｸ　7
水　12

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

ゆずドレッシング
ゆずドレッシング　1袋

枝豆コーン
むき枝豆　10
ホールコーン　20

☆牛乳　1本

8日(火)　エネルギー　780 kcal　たんぱく質27.2ｇ　塩分2.7g

菜めし
精白米　105
菜めし　3

鶏の中華炒め
皮なし鶏肉　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　5

揚げギョーザ
☆ギョーザ(小麦)　2コ
米ぬか油　4

こんにゃくのチャプチェ
ハム　10
いとこんにゃく　20
たまねぎ　17
にんじん　11
こまつな　11
にんにく　0.1
こいくちしょうゆ　0.8
さとう　0.6
さけ　1
しお　0.1
こしょう　0.01
米ぬか油　0.5

シークワーサーゼリー
シークワーサーゼリー　1コ

☆牛乳　1本

9日(水)　エネルギー　821 kcal　たんぱく質34.8ｇ　塩分2.1g

白ごはん
精白米　105

鯖のみそ煮
さば素焼き　1切
米ぬか油　0.2
みそ煮のたれ　10
土しょうが　3
水　16

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　1.2
みりん　0.5
こいくちしょうゆ　1.6
土しょうが　0.5

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

ふりかけ
ふりかけ　1袋

☆牛乳　1本

10日(木)　エネルギー　877 kcal　たんぱく質34.8ｇ　塩分2.8g

☆黒糖パン
☆黒糖パン（乳・小麦）　1コ

ササミチーズフライ
☆ササミチーズフライ（乳・小麦）　1コ
米ぬか油　6

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

ソーセージときのこのアヒージョ風
ウインナー　25
じゃがいも　20
しめじ　10
エリンギ　10
にんにく　0.7
パセリ　0.2
オリーブ油　4
しお　0.2
こしょう　0.01

ミルメーク
ミルメーク（キャラメル）　1袋

☆牛乳　1本

11日(金)　エネルギー　751 kcal　たんぱく質29.5ｇ　塩分2.4g

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　20
にら　3
☆白ごま　1
さとう　2
こいくちしょうゆ　3
けずりぶし　0.5
水　15

高野豆腐の含め煮
高野豆腐　10
しお　0.2
さとう　3.5
みりん　1
うすくちしょうゆ　2.3
けずりぶし　0.5
水　50

小松菜のじゃこ炒め
しらす干し　5
こまつな　30
にんじん　6
米ぬか油　0.3
オイスターソース　0.3
こいくちしょうゆ　0.5

塩こんぶ
塩こんぶ　1袋

☆牛乳　1本

14日(月)　エネルギー　811 kcal　たんぱく質38.7ｇ　塩分1.9g

鶏ねぎ丼
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。

皮なし鶏肉　60
しお　0.1
こしょう　0.02
さけ　1
にんにく　0.5
たまねぎ　33
青ねぎ　10
干ししいたけ　1
米ぬか油　0.5
土しょうが　0.5
こいくちしょうゆ　5
さとう　3
みりん　1
さけ　1
コチジャン　0.15
かたくり粉　1
水　15

いかのてり煮
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

キャベツとツナのピリ辛炒め
まぐろオイル漬　10
キャベツ　35
しお　0.1
トウバンジャン　0.1
うすくちしょうゆ　0.5

スイートポテト
スイートポテト　1コ

☆牛乳　1本

15日(火)　エネルギー　767 kcal　たんぱく質26.7ｇ　塩分1.9g

白ごはん
精白米　105

照り焼きハンバーグ
ハンバーグ（鶏豚）　1コ
米ぬか油　0.2
エリンギ　10
しめじ　10
さとう　2.4
みりん　2.4
こいくちしょうゆ　4
かたくり粉　0.7
水　10

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

ポパイ枝豆コーン
ほうれんそう　40
ホールコーン　10
むき枝豆　10
米ぬか油　0.2
☆バター（乳）　1
しお　0.15
こしょう　0.02

ふりかけ
ふりかけ　1袋

☆牛乳　1本

16日(水)　エネルギー　754 kcal　たんぱく質26.6ｇ　塩分1.9g

白ごはん
精白米　105

酢豚
豚肉角切り　40
しお　0.2
こしょう　0.02
かたくり粉　5
米ぬか油　4
にんじん　22
たまねぎ　55
ピーマン　11
たけのこ水煮　15
干ししいたけ　1
米ぬか油　0.5
さとう　4
す　1.5
こいくちしょうゆ　5
☆ごま油　0.3
かたくり粉　0.5
ポークブイヨン（缶）　3
水　15

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

佃煮ふりかけ
細切りこんぶ　1.3
水　11
しらす干し　2.6
かつお節　1.3
みりん　1.6
さとう　2.6
こいくちしょうゆ　1.8
す　0.9

☆牛乳　1本

17日(木)　エネルギー　832 kcal　たんぱく質34.0ｇ　塩分2.8g

☆コッペパン
☆コッペパン（乳・小麦）　1コ

鶏とじゃがいものトマト煮
皮なし鶏肉　30
じゃがいも　70
たまねぎ　22
にんじん　11
三度豆　6
土しょうが　0.5
にんにく　0.3
トマト缶詰　20
米ぬか油　0.5
さとう　0.5
しお　0.2
こしょう　0.02
トマトケチャップ　5
とりがらスープ　5
水　20

ウインナー
ウインナー　2本

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

プリン
☆カスタードプリン（卵・乳）　1コ

☆牛乳　1本

18日(金)　エネルギー　822 kcal　たんぱく質30.4ｇ　塩分2.2g

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

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

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

こんぶと抹茶ふりかけ
こんぶと抹茶ふりかけ　1袋

☆牛乳　1本

21日(月)　エネルギー　818 kcal　たんぱく質26.4ｇ　塩分2.0g

白ごはん
精白米　105

ごはんにかけて食べてください。

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
しお　0.2
こしょう　0.02
カレー粉　0.2
ｱﾙﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰﾌﾚｰｸ　10
水　30

じゃが枝豆
じゃがいも　44
むき枝豆　4
パセリ　0.2
しお　0.16
こしょう　0.01

ごぼうサラダ
まぐろオイル漬　15
ささがきごぼう　20
にんじん　6
和風ドレッシング　8

☆牛乳　1本

22日(火)　エネルギー　832 kcal　たんぱく質32.5ｇ　塩分2.3g

わかめごはん
精白米　105
炊き込みわかめ　2.85

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　7.5

牛肉と切干のしょうが炒め
牛肉　12
切干しだいこん　4.5
にんじん　8
土しょうが　0.2
米ぬか油　0.1
さとう　0.9
こいくちしょうゆ　1.8
水　10
☆ごま油　0.1

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

☆牛乳　1本

23日(水)　エネルギー　764 kcal　たんぱく質28.7ｇ　塩分1.8g

白ごはん
精白米　105

いそ煮
豚肉　20
平天　10
芽ひじき　2
じゃがいも　44
板こんにゃく　20
にんじん　16
さとう　2.2
こいくちしょうゆ　3
けずりぶし　0.5
水　40
ミニミニがんも　10
さとう　0.8
こいくちしょうゆ　1
水　20

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

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

24日(木)　エネルギー　820 kcal　たんぱく質35.0ｇ　塩分2.6g

☆コッペパン
☆コッペパン（乳・小麦）　1コ

白身魚のマスタードソースかけ
ホキ（澱粉付き）　1切
米ぬか油　6
さとう　0.8
こいくちしょうゆ　3
粒入りマスタード　1.5
さけ　1
かたくり粉　0.8
水　15

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　0.3
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

アスパラキャベツソテー
キャベツ　40
グリーンアスパラ　15
米ぬか油　0.2
しお　0.2
こしょう　0.02

ミルクバター
☆ミルクバター（乳）　1袋

☆牛乳　1本

25日(金)　エネルギー　779 kcal　たんぱく質29.6ｇ　塩分2.8g

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

丸天の含め煮
丸天　35
板こんにゃく　25
さとう　1.5
こいくちしょうゆ　1.5
けずりぶし　0.5
水　35

もやしチャンプル
太もやし　40
まぐろオイル漬　8
にんじん　6
にら　4
米ぬか油　0.2
しお　0.15
うすくちしょうゆ　0.8
糸けずり　0.3

のりの佃煮
のりの佃煮　1袋

紫いもチップス
紫芋チップス　1袋

☆牛乳　1本

28日(月)　エネルギー　793 kcal　たんぱく質35.4ｇ　塩分2.1g

白ごはん
精白米　105

豚肉のしょうが炒め
豚肉　72
たまねぎ　72
米ぬか油　0.5
土しょうが　2.4
さとう　2.4
こいくちしょうゆ　4.2
さけ　1

炒り鶏煮
皮なし鶏肉　20
つきこんにゃく　10
にんじん　15
ごぼう　20
たけのこ水煮　10
土しょうが　0.8
米ぬか油　0.2
さとう　3
こいくちしょうゆ　4
水　10

ほうれん草のしらす和え
ほうれんそう　40
しらす干し　2
うすくちしょうゆ　1.2
みりん　0.5

ふりかけ
ふりかけ　1袋

☆牛乳　1本

29日(火)　エネルギー　830 kcal　たんぱく質29.2ｇ　塩分3.0g

☆パンプキンパン
☆パンプキンパン（乳・小麦）　1コ

ポトフ
ウインナー　30
じゃがいも　60
たまねぎ　58
にんじん　20
しめじ　8
しお　0.5
こしょう　0.02
ポークブイヨン(袋)　4
水　30

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
しお　0.1
さとう　1
こいくちしょうゆ　2

ボイルコーン
ホールコーン　30

☆牛乳　1本

30日(水)　エネルギー　757 kcal　たんぱく質32.6ｇ　塩分3.0g

鮭わかめごはん
精白米　105
鮭わかめごはんの素　3.3

炒めビーフン
豚肉　25
ビーフン　10
キャベツ　59
にんじん　11
たまねぎ　22
青ねぎ　3
米ぬか油　1
しお　0.1
こしょう　0.03
うすくちしょうゆ　3
☆ごま油　0.5
ボーンストック　2

鶏肉の照り焼き
皮なし鶏肉（もも）　2コ
しお　0.1
こしょう　0.01
米ぬか油　0.2
土しょうが　0.2
さとう　2
みりん　2
こいくちしょうゆ　2
うすくちしょうゆ　0.8
さけ　0.5
かたくり粉　1
水　3

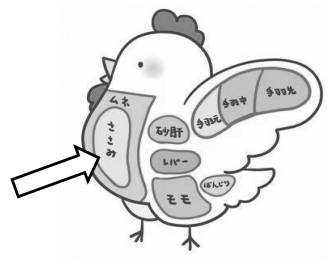
チンゲン菜の大豆和え
チンゲン菜　47
にんじん　6
大豆の華　3
うすくちしょうゆ　1.5
みりん　1
粉かつお　0.2

☆牛乳　1本

鶏ささみ

鶏ささみは、胸の中央あたりにある部位で、脂肪分が少なく、淡泊な味わいを楽しめるのが特徴です。脂肪分が少なく良質なたんぱく質を含むので、筋肉の成長をサポートしてくれます。他にもミネラルやビタミンなど幅広い栄養素を含んでいます。

給食では、10日（木）にササミチーズフライが登場します。お楽しみに！



新じゃが

新じゃがは、春に収穫されたばかりのじゃがいものことで、通常のじゃがいもと比べて、皮が薄くやわらかく、みずみずしい食感が楽しめます。また、新じゃがには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いといった特徴がありますが、じゃがいもやさつまいもに含まれているビタミンCはでん粉に守られているので、加熱しても崩れにくいのです。

6月の給食で使うじゃがいもは全て新じゃがです。残さずに食べて下さいね！

春から初夏限定の味を楽しんでね！

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	塩分 g
平均栄養摂取量	804	15	26	382	3.1	300	0.70	0.56	33	5.0	2.3
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。
※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。

『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。

☆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。