令和4年１１月分

学　校　給　食　献　立　表

大東市教育委員会 学校管理課 TEL 870-9102

材料および使用量（３・４年生量）（ｇ）

日付	材料	量
1日（火）	[あげパン]	
	☆コッペパン	1コ
	揚げ油	6
	さとう	4
	[いためビーフン]	
	豚肉	25
	ちくわ	7
	ビーフン	20
	キャベツ	59
	にんじん	11
	たまねぎ	33
	青ねぎ	3
	いため油	1
	しお	0.1
	こしょう	0.03
	うすくちしょうゆ	3.5
	☆ごま油	0.5
	ボーンストック	3
	[大根のスープ]	
	皮なし鶏肉	5
	だいこん	22
	にんじん	6
	しお	0.1
	こしょう	0.02
	うすくちしょうゆ	2.5
	ポークブイヨン（缶）	6
	水	80
2日（水）	[ごはん]	
	精白米	80
	[すきやき煮]	
	牛肉	25
	さけ	0.5
	焼きとうふ	20
	いとこんにゃく	20
	☆圧縮ふ	2
	はくさい	44
	たまねぎ	44
	にんじん	11
	青ねぎ	5
	いため油	1
	さとう	3.5
	こいくちしょうゆ	5
	けずりぶし	0.5
	水	10
	[シーチキンのそぼろ煮]	
	まぐろオイル漬	40
	さとう	1
	こいくちしょうゆ	1.1
	みりん	1.1
4日（金）	[豚キムチごはん]	
	精白米	65
	豚肉	20
	にんじん	11
	白菜キムチ	16
	（1cmカット）冷凍	
	いため油	0.5
	こいくちしょうゆ	3.2
	さけ	2.2
	☆ごま油	0.1
	水	93
	[中華風たまごスープ]	
	皮なし鶏肉	10
	冷凍とうふ	20
	☆たまご	25
	もやし	11
	干ししいたけ	0.5
	青ねぎ	3
	しお	0.3
	こしょう	0.03
	うすくちしょうゆ	4
	かたくり粉	1.1
	だしこんぶ	0.3
	ポークブイヨン（缶）	9
	水	120
	[あげぎょうざ]	
	☆ギョーザ(小麦)	2コ
	揚げ油	4
7日（月）	[ごはん]	
	精白米	80
	[みそおでん]	
	豚肉	20
	平天	20
	じゃがいも	44
	板こんにゃく	20
	だいこん	44
	にんじん	16
	三度豆	5
	さとう	3
	うすくちしょうゆ	1
	みそ	6
	白みそ	2
	水	30
	[ごまあえ]	
	ほうれんそう	23
	はくさい	50
	☆白ごま	1
	さとう	0.5
	みりん	0.5
	うすくちしょうゆ	1.5
	いため油	0.5
	[アーモンドミニフィッシュ]	
	☆アーモンドミニフィッシュ	1袋
8日（火）	[ベビーパン]	
	☆ベビーパン	1コ
	[スパゲティナポリタン]	
	ハム（ボンレス）3mm厚さ	20
	☆スパゲティ	35
	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	0.4
	こしょう	0.03
	トマトケチャップ	12
	トマトピューレ	6
	[野菜スープ]	
	皮なし鶏肉	7
	じゃがいも	15
	たまねぎ	16
	にんじん	8
	キャベツ	9
	パセリ	0.5
	しお	0.5
	こしょう	0.02
	うすくちしょうゆ	0.2
	だしこんぶ	0.4
	ポークブイヨン（缶）	4
	水	85
	[ヨーグルト]	
	☆ヨーグルト（プラス）	1コ
9日（水）	[さつまいもごはん]	
	精白米	65
	さつまいも	22
	しお	1
	さけ	2
	水	89
	[五目汁]	
	カットすり身	20
	もやし	11
	にんじん	11
	青ねぎ	5
	えのきたけ	11
	しお	0.2
	うすくちしょうゆ	3
	さけ	0.5
	だしこんぶ	1
	けずりぶし	2
	水	130
	[がんもどきの含め煮]	
	ミニミニがんも（重量）	30
	さとう	2
	みりん	1
	こいくちしょうゆ	1.6
	けずりぶし	0.8
	水	30
10日（木）	[コッペパン]	
	☆コッペパン	1コ
	[とうふの中華煮]	
	冷凍とうふ	50
	豚肉	20
	はくさい	44
	にんじん	11
	たまねぎ	22
	チンゲン菜	11
	いため油	1
	しお	0.3
	こしょう	0.03
	さけ	1
	うすくちしょうゆ	3
	オイスターソース	1
	☆ごま油	0.3
	かたくり粉	1
	とりがらスープ	5
	水	30
	[ホキの南蛮漬け]	
	ホキ角切り澱粉(2cm角)	50
	揚げ油	5
	にんじん	4
	たまねぎ	11
	土しょうが	0.5
	いため油	0.5
	さとう	2
	す	2
	こいくちしょうゆ	3
	水	3
	[ミルクバター]	
	☆ミルクバター	1袋
11日（金）	[ごはん]	
	精白米	80
	[チキンカレー]	
	皮なし鶏肉	25
	じゃがいも	33
	たまねぎ	44
	にんじん	11
	トマト缶詰(ダイス)	20
	土しょうが	0.5
	にんにく	0.5
	いため油	1
	しお	0.1
	こしょう	0.03
	☆カレールウ（小麦）	13
	とりがらスープ	10
	水	90
	[ポパイサラダ]	
	キャベツ	35
	ほうれんそう	14
	ホールコーン	7
	いため油	0.5
	[和風ドレッシング]	
	和風ドレッシング	1袋
14日（月）	[わかめごはん]	
	精白米	80
	炊き込みわかめ	1.6
	[厚揚げと豚肉のみそ煮]	
	豚肉	20
	冷凍厚揚げ	50
	たまねぎ	33
	キャベツ	33
	にんじん	16
	ピーマン	11
	土しょうが	0.5
	いため油	1
	さけ	0.5
	さとう	1.5
	こいくちしょうゆ	2.5
	みりん	2
	みそ	5
	とりがらスープ	5
	[すまし汁]	
	☆ささめふ	0.5
	えのきたけ	11
	青ねぎ	1
	しお	0.2
	うすくちしょうゆ	3
	だしこんぶ	0.6
	けずりぶし	1
	水	100
15日（火）	[コッペパン]	
	☆コッペパン	1コ
	[チリコンカーン]	
	いんげん豆(ゆで)	15
	合挽肉	20
	ベーコン	5
	☆シェルマカロニ	10
	たまねぎ	44
	にんじん	16
	エリンギ	6
	にんにく	0.5
	いため油	1
	しお	0.5
	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
	とりがらスープ	10
	水	70
	[洋風野菜炒め]	
	キャベツ	45
	にんじん	5
	ホールコーン	10
	しお	0.4
	こしょう	0.03
	いため油	0.3
	オリーブ油	0.7
	[カップバター]	
	☆カップバター	1コ
16日（水）	[やきめし]	
	精白米	70
	水	96
	ハム（ボンレス）6mm	11
	にんじん	12
	ピーマン	5
	いため油	1.1
	☆ごま油	0.3
	しお	0.6
	こしょう	0.03
	こいくちしょうゆ	2.1
	ジンジャー	0.03
	ガーリックパウダー	0.03
	[青菜のサッパリ炒め]	
	☆うずら卵	22
	焼きとうふ	55
	チンゲン菜	36
	はくさい	48
	干ししいたけ	0.6
	にんじん	12
	いため油	1
	しお	0.2
	こしょう	0.03
	うすくちしょうゆ	3.3
	さけ	1.1
	みりん	1.1
	ポークブイヨン（缶）	2.2
	かたくり粉	0.6
	水	17
	[フルーツカクテル]	
	もも缶	20
	みかん缶	20
	パイン缶	20
	冷凍ゼリー（レモン）	20
17日（木）	[ベビーパン]	
	☆ベビーパン	1コ
	[肉きざみうどん]	
	牛肉	15
	うすあげ	5
	☆うどん	60
	たまねぎ	22
	にんじん	6
	しめじ	11
	青ねぎ	3
	しお	0.2
	うすくちしょうゆ	4
	だしこんぶ	1
	けずりぶし	1.5
	水	140
	[野菜かきあげ]	
	さつまいも	16
	ささがきごぼう	8
	にんじん	11
	たまねぎ	22
	☆小麦粉	9
	しお	0.2
	水	6
	揚げ油	6
	[チーズ]	
	☆チーズ（型抜き）	1コ

今年度は、食材費の一部として国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用しているよ。

	1日	2日	4日	7日	8日	9日	10日	11日	14日	15日	16日	17日
エネルギー（kcal）	687	660	622	622	608	519	736	621	612	660	612	603
たんぱくしつ（g）	25.5	28.0	25.7	23.8	25.8	20.2	31.0	20.9	23.0	24.0	21.8	23.5
塩分（g）	2.4	1.6	2.3	1.9	2.5	2.4	2.5	2.0	2.6	2.5	2.1	2.4

	エネルギー kcal	たんぱくしつ %	しぼう %	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	643	16	29	352	2.3	261	0.49	0.53	24	4.9	2.2
学校給食摂取基準（中学年）	650	エネルギーの13～20%以下	エネルギーの25～30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0

○毎日の給食には、牛乳（200ml）１本がつき、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。
○食品名に☆印があるのは、
　大東市の６大アレルゲン（鶏卵・うずら卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ類、ごま・ごま油）です。
○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。
　加工食品の成分表が必要な方は学校までご連絡ください。

○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。
○臨時休校などの影響で、一部食材や献立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。

令和4年１１月分

日付	18日（金）	21日（月）	22日（火）	24日（木）	25日（金）	28日（月）	29日（火）	30日（水）
材料および使用量（３・４年生量）（ｇ）	[ごはん] 精白米 80 [ふきよせ煮] 皮なし鶏肉 20 板こんにゃく 30 にんじん 16 たけのこ水煮 15 さといも 44 三度豆 5 さとう 2.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 4.5 けずりぶし 0.5 水 30 [さばのみそ煮] さば素焼き（50g） 1切 土しょうが 1 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 白みそ 1 みそ 1 だしこんぶ 0.3 水 30 さとう 3 みりん 1 白みそ 2 みそ 3 水 3	[ごはん] 精白米 80 [たまごトック] 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 もやし 11 青ねぎ 5 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 とりがらスープ 10 水 110 [ビビンバ] 牛肉(1cm巾) 20 にんじん 22 チンゲン菜 44 にんにく 0.5 いため油 0.9 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 ☆白ごま 1.5 ☆ごま油 0.3 [お米でスイートポテト] スイートポテト 1コ	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ [鮭のクリーム煮] 鮭角切り(2cm角) 30 さけ 0.5 にんじん 11 たまねぎ 33 じゃがいも 33 しめじ 6 いため油 1 しお 0.7 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ローリエ粉末 0.02 とりがらスープ 5 水 70 [しゃぶしゃぶ風サラダ] 豚肉 20 キャベツ 33 にんじん 11 ピーマン 6 いため油 0.3 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[ごはん] 精白米 80 [よせなべ風] 豚肉 15 焼きとうふ 30 マロニー(5cmカット) 4 はくさい 33 ほうれんそう 11 にんじん 11 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3.2 みりん 1 けずりぶし 2 水 70 [大根のいため煮] 皮なし鶏肉 10 うすあげ 2 切干しだいこん 6.5 にんじん 8 いため油 0.8 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.5 水 20 [いわしの佃煮] いわしの佃煮 1袋 いいにほんしょく 11月24日は 「和食の日」 献立	[ツナコーンライス] 精白米 65 まぐろオイル漬 15 にんじん 11 ホールコーン 10 しお 0.6 こしょう 0.03 さけ 1 うすくちしょうゆ 0.5 とりがらスープ 5 水 86 [ポトフ] ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 こしょう 0.03 ポークブイヨン(袋) 5 水 50 [豆腐ナゲット] ☆豆腐ナゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4	[ごはん] 精白米 80 [スタミナ炒め] 豚ひき肉 30 土しょうが 0.6 にんにく 0.6 いため油 0.5 はくさい 55 にんじん 22 たけのこ水煮 15 チンゲン菜 26 白菜キムチ 25 ☆白ごま 1.2 す 1.3 さとう 1.3 こいくちしょうゆ 4 ☆ごま油 1 かたくり粉 1.5 [かきたま汁] ☆たまご 13 冷凍とうふ 15 青ねぎ 2 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.6 だしこんぶ 0.6 けずりぶし 1 水 90 [のり] のり 1袋	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [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 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 ☆牛乳 20 かたくり粉 1 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 70 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ソース] ソース(とんかつ) 1袋	[麦ごはん] 精白米 71 おおむぎ(押麦) 9 [カレーシチュー] 牛肉 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 ☆カレールウ(小麦) 13 水 115 [コーンソテー] ベーコン 10 ホールコーン 30 ほうれんそう 11 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02
エネルギー(kcal)	697	701	661	615	704	614	648	637
たんぱくしつ(g)	31.4	24.9	27.9	25.8	22.3	23.2	26.0	22.0
塩分(g)	1.9	1.9	2.0	1.4	2.4	2.0	2.9	2.3

おいしい和食をたべよう！

～11月24日は、「和食の日」～

11月24日は「いい日本食」のごろ合わせで「和食の日」です。
2013年12月に、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食のよさを知って、子どもたちに受け継いでいきましょう。

和食のよいところ

調理の技術

日本は多様な海産物、農産物などの食材をおいしく食べられるようにする調理技術が発達しています。「だし」のうま味を上手く料理に使っています。

栄養バランス

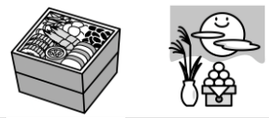
ごはんを中心に、汁物、おかずを組み合わせた和食の基本である「一汁三菜」は、栄養バランスがよいといわれています。

栄養バランス

桜やもみじ、笹など四季の花や葉で料理を飾り付けたり、旬の食材や季節に合った食器を使ったりして、四季のうつろいや自然の美しさをあらわしています。

行事食

おせち料理や月見団子など、年中行事と食事が密接に結びついています。
自然の恵みである食を分け合い、家族や地域のきずなを深めてきました。



～献立紹介～ 和食の日献立

24日（木）よせなべ風

〈材料〉〈分量（4人分）〉

豚肉	100g	ほうれんそう	70g	みりん	小さじ1
焼きとうふ	200g	にんじん	70g	けずりぶし	15g
マロニー	24g	しお	少々	水	500ml
はくさい	200g	うすくちしょうゆ	大さじ1		

〈作り方〉

① はくさい…3センチ巾、ほうれんそう…2センチ巾、にんじん…せん切り
ほうれんそう…ゆでて、水にさらし、ザルにあげて水気をきる。
② だしをとり、だし汁に豚肉、にんじんを入れ煮て、焼き豆腐を加え煮る。
③ アクはていねいにとる。調味し、はくさいを加え煮る。
④ ほうれんそう、マロニーを加え煮て仕上げる。

だしがおいしい献立だよ！
ぜひ作ってみてね♪