

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)																								
<p>1日(月) エネルギー 773 kcal たんぱく質33.6g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>肉団子の甘酢あんかけ 小松菜のサラダ</p> <p>ミートボール 40 ハム 10 米ぬか油 4 こまつな 33 にんじん 22 キャベツ 13 たまねぎ 55 こいくちしょうゆ 0.6 ピーマン 16 洋からし 0.01 だけのこ水煮 15 米ぬか油 0.2 干しいたけ 1 米ぬか油 1 さとう 4 す 1.5 ぶりかけ 1 こいくちしょうゆ 5 かたくり粉 1 ポークフィヨン(缶) 3 水 30</p> <p>鶏肉のゆずこしょう焼き</p> <p>皮なし鶏肉(もも) 20 さけ 0.4 ゆずこしょう 1.2 米ぬか油 0.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>2日(火) エネルギー 800 kcal たんぱく質27.6g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>主ム子豚じゃが ツナ大豆ふりかけ</p> <p>豚肉 25 まぐろオイル漬 15 米ぬか油 0.2 ひきわり大豆 10 じゃがいも 55 にんじん 6 たまねぎ 38 米ぬか油 0.2 にんじん 22 土しよが 0.5 白菜キムチ 20 さとう 1.3 にら 3 1.5 ☆白ごま 1 こいくちしょうゆ 1.8 さとう 2 こいくちしょうゆ 1袋 けりすりふし 0.5 水 15 柏もち 10</p> <p>ほうれん草ともやしのかつお和え</p> <p>ほうれん草 22 太もやし 22 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 0.75 ゆずこしょう 0.75 さとう 0.9</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>3日(水) エネルギー 815 kcal たんぱく質26.3g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>ピピンパ風</p> <p>牛肉 35 にんじん 33 チンゲン菜 8 たまねぎ 20 おおさかしらな 10 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 けりすりふし 2 ☆ごま油 0.4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>4日(木) エネルギー 824 kcal たんぱく質36.9g 塩分2.5g</p> <p>わかめごはん 100</p> <p>わかめ 2.7</p> <p>鯖の太根おろしかけ おひたし</p> <p>さば素焼き 10 米ぬか油 0.2 だいこん 25 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 土しよが 3.5</p> <p>豚肉のしょうが炒め わらびもち</p> <p>豚肉 35 たまねぎ 35 米ぬか油 0.3 土しよが 1.2 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 さけ 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>5日(金) エネルギー 727 kcal たんぱく質29.4g 塩分3.0g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>マーボー豆腐 丸天のきぬ煮</p> <p>冷凍とうふ(大) 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 きんぴら 2 青ねぎ 1 干しいたけ 0.5 土しよが 0.8 米ぬか油 0.5 さとう 1.2 ペーコン 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 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>6日(土) エネルギー 840 kcal たんぱく質35.5g 塩分1.5g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>チキン南蛮 豚肉と青菜の炒め物</p> <p>皮なし鶏肉(むね) 30 しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.7 水 6</p> <p>タルタルソース</p> <p>タルタルソース 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>7日(日) エネルギー 778 kcal たんぱく質25.5g 塩分2.7g</p> <p>☆デニッシュパン 1コ</p> <p>☆デニッシュパン(乳・小麦)</p> <p>リヨン風チキンポトフ マカロニサラダ</p> <p>皮なし鶏肉 20 ウィンナー 20 じゃがいも 33 キャベツ 27 たまねぎ 44 にんじん 16 トマト缶詰 22 パセリ 16 しお 0.7 こしょう 0.02 ウスターソース 1 赤ワイン 1 ローリエ粉末 0.02 チキンフィヨン(袋) 8 水 50</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>8日(月) エネルギー 815 kcal たんぱく質26.3g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>ピピンパ風</p> <p>牛肉 35 にんじん 33 チンゲン菜 8 たまねぎ 20 おおさかしらな 10 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 けりすりふし 2 ☆ごま油 0.4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>9日(火) エネルギー 824 kcal たんぱく質36.9g 塩分2.5g</p> <p>わかめごはん 100</p> <p>わかめ 2.7</p> <p>鯖の太根おろしかけ おひたし</p> <p>さば素焼き 10 米ぬか油 0.2 だいこん 25 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 土しよが 3.5</p> <p>豚肉のしょうが炒め わらびもち</p> <p>豚肉 35 たまねぎ 35 米ぬか油 0.3 土しよが 1.2 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 さけ 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>10日(水) エネルギー 727 kcal たんぱく質29.4g 塩分3.0g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>マーボー豆腐 丸天のきぬ煮</p> <p>冷凍とうふ(大) 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 きんぴら 2 青ねぎ 1 干しいたけ 0.5 土しよが 0.8 米ぬか油 0.5 さとう 1.2 ペーコン 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 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>11日(木) エネルギー 840 kcal たんぱく質35.5g 塩分1.5g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>チキン南蛮 豚肉と青菜の炒め物</p> <p>皮なし鶏肉(むね) 30 しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.7 水 6</p> <p>タルタルソース</p> <p>タルタルソース 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>12日(金) エネルギー 778 kcal たんぱく質25.5g 塩分2.7g</p> <p>☆デニッシュパン 1コ</p> <p>☆デニッシュパン(乳・小麦)</p> <p>リヨン風チキンポトフ マカロニサラダ</p> <p>皮なし鶏肉 20 ウィンナー 20 じゃがいも 33 キャベツ 27 たまねぎ 44 にんじん 16 トマト缶詰 22 パセリ 16 しお 0.7 こしょう 0.02 ウスターソース 1 赤ワイン 1 ローリエ粉末 0.02 チキンフィヨン(袋) 8 水 50</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>13日(土) エネルギー 815 kcal たんぱく質26.3g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>ピピンパ風</p> <p>牛肉 35 にんじん 33 チンゲン菜 8 たまねぎ 20 おおさかしらな 10 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 けりすりふし 2 ☆ごま油 0.4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>14日(日) エネルギー 824 kcal たんぱく質36.9g 塩分2.5g</p> <p>わかめごはん 100</p> <p>わかめ 2.7</p> <p>鯖の太根おろしかけ おひたし</p> <p>さば素焼き 10 米ぬか油 0.2 だいこん 25 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 土しよが 3.5</p> <p>豚肉のしょうが炒め わらびもち</p> <p>豚肉 35 たまねぎ 35 米ぬか油 0.3 土しよが 1.2 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 さけ 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>15日(月) エネルギー 727 kcal たんぱく質29.4g 塩分3.0g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>マーボー豆腐 丸天のきぬ煮</p> <p>冷凍とうふ(大) 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 きんぴら 2 青ねぎ 1 干しいたけ 0.5 土しよが 0.8 米ぬか油 0.5 さとう 1.2 ペーコン 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 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>16日(火) エネルギー 840 kcal たんぱく質35.5g 塩分1.5g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>チキン南蛮 豚肉と青菜の炒め物</p> <p>皮なし鶏肉(むね) 30 しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.7 水 6</p> <p>タルタルソース</p> <p>タルタルソース 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>17日(水) エネルギー 778 kcal たんぱく質25.5g 塩分2.7g</p> <p>☆デニッシュパン 1コ</p> <p>☆デニッシュパン(乳・小麦)</p> <p>リヨン風チキンポトフ マカロニサラダ</p> <p>皮なし鶏肉 20 ウィンナー 20 じゃがいも 33 キャベツ 27 たまねぎ 44 にんじん 16 トマト缶詰 22 パセリ 16 しお 0.7 こしょう 0.02 ウスターソース 1 赤ワイン 1 ローリエ粉末 0.02 チキンフィヨン(袋) 8 水 50</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>18日(木) エネルギー 815 kcal たんぱく質26.3g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>ピピンパ風</p> <p>牛肉 35 にんじん 33 チンゲン菜 8 たまねぎ 20 おおさかしらな 10 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 けりすりふし 2 ☆ごま油 0.4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>19日(金) エネルギー 824 kcal たんぱく質36.9g 塩分2.5g</p> <p>わかめごはん 100</p> <p>わかめ 2.7</p> <p>鯖の太根おろしかけ おひたし</p> <p>さば素焼き 10 米ぬか油 0.2 だいこん 25 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 土しよが 3.5</p> <p>豚肉のしょうが炒め わらびもち</p> <p>豚肉 35 たまねぎ 35 米ぬか油 0.3 土しよが 1.2 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 さけ 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>20日(土) エネルギー 727 kcal たんぱく質29.4g 塩分3.0g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>マーボー豆腐 丸天のきぬ煮</p> <p>冷凍とうふ(大) 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 きんぴら 2 青ねぎ 1 干しいたけ 0.5 土しよが 0.8 米ぬか油 0.5 さとう 1.2 ペーコン 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 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>21日(日) エネルギー 840 kcal たんぱく質35.5g 塩分1.5g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>チキン南蛮 豚肉と青菜の炒め物</p> <p>皮なし鶏肉(むね) 30 しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.7 水 6</p> <p>タルタルソース</p> <p>タルタルソース 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>22日(月) エネルギー 778 kcal たんぱく質25.5g 塩分2.7g</p> <p>☆デニッシュパン 1コ</p> <p>☆デニッシュパン(乳・小麦)</p> <p>リヨン風チキンポトフ マカロニサラダ</p> <p>皮なし鶏肉 20 ウィンナー 20 じゃがいも 33 キャベツ 27 たまねぎ 44 にんじん 16 トマト缶詰 22 パセリ 16 しお 0.7 こしょう 0.02 ウスターソース 1 赤ワイン 1 ローリエ粉末 0.02 チキンフィヨン(袋) 8 水 50</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>23日(火) エネルギー 815 kcal たんぱく質26.3g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>ピピンパ風</p> <p>牛肉 35 にんじん 33 チンゲン菜 8 たまねぎ 20 おおさかしらな 10 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 けりすりふし 2 ☆ごま油 0.4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>24日(水) エネルギー 824 kcal たんぱく質36.9g 塩分2.5g</p> <p>わかめごはん 100</p> <p>わかめ 2.7</p> <p>鯖の太根おろしかけ おひたし</p> <p>さば素焼き 10 米ぬか油 0.2 だいこん 25 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 土しよが 3.5</p> <p>豚肉のしょうが炒め わらびもち</p> <p>豚肉 35 たまねぎ 35 米ぬか油 0.3 土しよが 1.2 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 さけ 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>25日(木) エネルギー 727 kcal たんぱく質29.4g 塩分3.0g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>マーボー豆腐 丸天のきぬ煮</p> <p>冷凍とうふ(大) 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 きんぴら 2 青ねぎ 1 干しいたけ 0.5 土しよが 0.8 米ぬか油 0.5 さとう 1.2 ペーコン 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 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>26日(金) エネルギー 840 kcal たんぱく質35.5g 塩分1.5g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>チキン南蛮 豚肉と青菜の炒め物</p> <p>皮なし鶏肉(むね) 30 しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.7 水 6</p> <p>タルタルソース</p> <p>タルタルソース 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>27日(土) エネルギー 778 kcal たんぱく質25.5g 塩分2.7g</p> <p>☆デニッシュパン 1コ</p> <p>☆デニッシュパン(乳・小麦)</p> <p>リヨン風チキンポトフ マカロニサラダ</p> <p>皮なし鶏肉 20 ウィンナー 20 じゃがいも 33 キャベツ 27 たまねぎ 44 にんじん 16 トマト缶詰 22 パセリ 16 しお 0.7 こしょう 0.02 ウスターソース 1 赤ワイン 1 ローリエ粉末 0.02 チキンフィヨン(袋) 8 水 50</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>28日(日) エネルギー 815 kcal たんぱく質26.3g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>ピピンパ風</p> <p>牛肉 35 にんじん 33 チンゲン菜 8 たまねぎ 20 おおさかしらな 10 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 けりすりふし 2 ☆ごま油 0.4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>29日(月) エネルギー 824 kcal たんぱく質36.9g 塩分2.5g</p> <p>わかめごはん 100</p> <p>わかめ 2.7</p> <p>鯖の太根おろしかけ おひたし</p> <p>さば素焼き 10 米ぬか油 0.2 だいこん 25 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 土しよが 3.5</p> <p>豚肉のしょうが炒め わらびもち</p> <p>豚肉 35 たまねぎ 35 米ぬか油 0.3 土しよが 1.2 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 さけ 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>30日(火) エネルギー 727 kcal たんぱく質29.4g 塩分3.0g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>マーボー豆腐 丸天のきぬ煮</p> <p>冷凍とうふ(大) 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 きんぴら 2 青ねぎ 1 干しいたけ 0.5 土しよが 0.8 米ぬか油 0.5 さとう 1.2 ペーコン 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 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>31日(水) エネルギー 840 kcal たんぱく質35.5g 塩分1.5g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>チキン南蛮 豚肉と青菜の炒め物</p> <p>皮なし鶏肉(むね) 30 しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.7 水 6</p> <p>タルタルソース</p> <p>タルタルソース 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>

今月の新献立

26日(金) カレーパリッシュ

今月も新献立ができます！お楽しみに！

新玉ねぎ

5月に使用する玉ねぎはすべて新玉ねぎです。普通の玉ねぎと栄養成分としての違いはありませんが、水分が多くみずみずしいものが新玉ねぎということになります。旬の味を楽しんで食べてください。

端午の節句

端午の節句は男の子の健やかな成長をお祝いする年中行事で、毎年5月5日におこなわれます。柏餅は主に関東地方で、ちまきは主に関西地方で食べられます。他の地域ではへこ餅、笹巻きが食べられるなど端午の節句の行事食は地域によって違うようです。給食では2日(火)に柏餅がです。お楽しみに！

創立記念日 お祝いデザート

4月に創立記念日をむかえた住道中学校・深野中学校・北条中学校のみなさん、お祝いデザートはいかがでしたか？お祝いデザートは、卵・乳・小麦のアレルゲンを含まない「フレンスクレープ(いちご)」がつかます。お楽しみに！！

創立記念日お祝いデザートがつく日

【 】は創立記念日です。
1日(月) 四条中学校【5/2】
8日(月) 谷川中学校【5/4】

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				食物繊維 g	塩分 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	782	16	28	368	3.4	289	0.67	0.56	38	6.0	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) ※乳は脱脂乳です。

☆学校給食の食材は、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。