令和5年11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

11月8日は「いい歯の日」

食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をよくかむことで、栄養が体に吸収されやすくなります。この日の給食は「かみかみ献立」です。いつもよりもよくかんで食べるようにしましょう。

かむことの効果

- 消化を助ける
- 歯並びをよくする
- 太りにくくなる
- 頭のはたらきをよくする

味噌カツ

愛知県の郷土料理の一つで、豚カツに八丁味噌（豆味噌）、かつおだし、砂糖などで作ったタレをかけたものです。そのルーツには諸説ありますが、終戦直後に屋台で串カツを食べていたお客さんが豆味噌で煮込んだどて焼きにつけて食べたことから誕生したと言われています。

給食の味噌カツは八丁味噌の他ににんにくやごまなどを使い、香りよく食べやすくなっています。

ごはんとの相性も良いので、できるだけ残さず食べましょう。

1日（水）

エネルギー　760 kcal
たんぱく質26.7ｇ　塩分2.0g

白ごはん
精白米　100

ハンバーグ野菜ソースかけ
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　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
水　15

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

サラダにかけてください

和風ドレッシング
和風ドレッシング　1袋

じゃがコーン
じゃがいも　55
ホールコーン　5
パセリ　0.2
米ぬか油　0.2
しお　0.15
こしょう　0.01

ふりかけ
ふりかけ　1袋

☆牛乳　1本

2日（木）

エネルギー　752 kcal
たんぱく質30.9ｇ　塩分2.3g

白ごはん
精白米　100

（諸福のみ）
創立記念日デザート
いちごクレープ　1コ

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

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

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

作ってみよう おすすめ給食レシピ

20日(月) 大学いも

【材料】　（4人分）

さつまいも	中1本（400g）
揚げ油	適量
砂糖	大さじ３
こいくちしょうゆ	小さじ１
黒ごま	小さじ１
水	大さじ３

【作り方】
①さつまいもは1センチ巾のひょうし木切り、または一口大の乱切りに切る。水につけてアクを抜いてからザルの上で乾かしておく。
②さつまいもを170℃位の油で揚げる。
③砂糖、しょうゆ、水、黒ゴマを入れてタレを作る。
④揚げたさつまいもにタレをかけ、混ぜ合わせる。

6日（月）

エネルギー　758 kcal
たんぱく質26.7ｇ　塩分2.1g

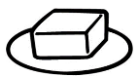
白ごはん
精白米　100

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
かたくり粉　0.7
ポークブイヨン（缶）　2
水　8

にらまんじゅう
☆にらまんじゅう(小麦)　1コ
米ぬか油　3

切干大根のナムル
ハム　5
切干しだいこん　5
にんじん　8
きゅうり　12
米ぬか油　0.2
さとう　0.4
うすくちしょうゆ　2
☆ごま油　0.3

のりの佃煮
のりの佃煮　1袋



☆牛乳　1本

7日（火）

エネルギー　798 kcal
たんぱく質37.7ｇ　塩分1.5g

白ごはん
精白米　100

鮭のマヨネーズ焼き
鮭切り身　1切
米ぬか油　0.2
たまねぎ　15
パセリ　0.5
米ぬか油　0.2
ノンエッグマヨ　10
洋からし　0.1
しお　0.02
こしょう　0.01

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　0.3
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

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

ふりかけ
ふりかけ　1袋

プリン
☆プリン　1コ
（卵・乳）

☆牛乳　1本

8日（水）

エネルギー　803 kcal
たんぱく質29.3ｇ　塩分2.5g

もち麦ごはん
精白米　86
もち麦ごはん　14

かみかみ献立

味噌カツ
☆豚ロースカツ（小麦）　1コ
米ぬか油　6
にんにく　0.3
八丁風みそ　4
さとう　2
こいくちしょうゆ　0.4
さけ　0.7
☆白ごま　0.3
☆ごま油　0.3
水　7

れんこんのそぼろ炒め
鶏挽肉　20
れんこん　40
さとう　2
こいくちしょうゆ　3
水　5
かたくり粉　0.3
米ぬか油　0.5

チンゲン菜とえのきの和え物
かまぼこ　6
チンゲン菜　52
えのきたけ　12
うすくちしょうゆ　1.1
みりん　1.1

いもけんぴパリッシュ
いもけんぴパリッシュ　1袋

塩こんぶ
塩こんぶ　1袋

☆牛乳　1本

9日（木）

エネルギー　795 kcal
たんぱく質31.1ｇ　塩分2.8g

☆コッペパン
☆コッペパン　1コ
（乳・小麦）

ビーフシチュー
牛肉　35
じゃがいも　40
にんじん　18
たまねぎ　55
しめじ　10
米ぬか油　0.5
しお　0.1
こしょう　0.03
☆ビーフシチュー(小麦)　7
トマトケチャップ　2.5
ウスターソース　1
赤ワイン　1
水　30

小松菜のサラダ
ハム　10
こまつな　33
キャベツ　13
こいくちしょうゆ　0.6
洋からし　0.01
米ぬか油　0.2

枝豆コーン
むき枝豆　10
ホールコーン　20

ミルクバター
☆ミルクバター（乳）　1袋

☆牛乳　1本

10日（金）

エネルギー　733 kcal
たんぱく質32.8ｇ　塩分1.8g

白ごはん
精白米　100

ダッカルビ
皮なし鶏肉　60
キャベツ　42
にんじん　18
たまねぎ　42
にら　6
にんにく　0.36
土しょうが　0.36
米ぬか油　0.6
さとう　0.8
さけ　0.6
こいくちしょうゆ　3.4
トマトケチャップ　7
りんごクリーム　8
コチジャン　2.4
かたくり粉　0.36

白菜のおかか
はくさい　43
チンゲン菜　11
こいくちしょうゆ　0.6
うすくちしょうゆ　0.8
かつお節　0.2

ふりかけ
ふりかけ　1袋

揚げシューマイ
☆シューマイ(小麦)　2コ
米ぬか油　4

☆牛乳　1本

13日（月）

エネルギー　796 kcal
たんぱく質28.7ｇ　塩分2.2g

白ごはん
精白米　100

豚じゃが
豚肉　30
さけ　0.3
じゃがいも　55
つきこんにゃく　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

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

じゃこのいり煮
しらす干し　10
☆白ごま　0.5
さとう　1.2
こいくちしょうゆ　0.9

はちみつレモンゼリー
はちみつレモンゼリー　1コ

☆牛乳　1本

14日（火）

エネルギー　796 kcal
たんぱく質27.3ｇ　塩分2.0g

白ごはん
精白米　100

すき焼き煮
牛肉　30
さけ　0.5
いとこんにゃく　20
☆圧縮ふ（小麦）　2
はくさい　50
たまねぎ　50
にんじん　16
青ねぎ　5
米ぬか油　0.5
さとう　3.8
こいくちしょうゆ　5.5
けずりぶし　0.5
水　10
冷凍焼き豆腐　25
さとう　0.8
こいくちしょうゆ　0.8
水　5

キャベツ入つくね揚げ
キャベツ入つくね　1コ
米ぬか油　4

さつまいもの甘煮
さつまいも　44
さとう　2
しお　0.12
水　20

ふりかけ
ふりかけ　1袋

☆牛乳　1本

15日（水）

エネルギー　729 kcal
たんぱく質31.7ｇ　塩分1.8g

白ごはん
精白米　100

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
ボーンストック　2

鶏肉の照り焼き
皮なし鶏肉　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

切干と小松菜炒め
うすあげ　4
切干しだいこん　4
にんじん　4
こまつな　16
米ぬか油　0.4
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　2
さとう　0.8
さけ　0.4
みりん　0.4

のり
のり　1袋

☆牛乳　1本

16日（木）

エネルギー　800 kcal
たんぱく質31.2ｇ　塩分2.6g

☆コッペパン
☆コッペパン　1コ
（乳・小麦）

あじの磯辺フライ
☆あじの磯辺フライ(小麦)　1コ
米ぬか油　5

マカロニサラダ
まぐろオイル漬　5
☆エルボマカロニ（小麦）　8
にんじん　10
ホールコーン　10
米ぬか油　0.2
しお　0.2
こしょう　0.02

サラダにかけてください

ノンエッグマヨネーズ
ノンエッグマヨ　1袋

ベーコンとほうれん草の炒め物
ベーコン　10
ほうれんそう　33
たまねぎ　33
しお　0.1
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　0.8

いちごジャム
いちごジャム　1コ

☆牛乳　1本

17日（金）

エネルギー　765 kcal
たんぱく質35.5ｇ　塩分2.2g

白ごはん
精白米　100

鶏肉のトマトソースかけ
皮なし鶏肉　3コ
しお　0.1
こしょう　0.01
米ぬか油　0.2
にんにく　0.3
オリーブ油　0.2
たまねぎ　44
トマトピューレ　5
トマトケチャップ　5
バジル　0.02
しお　0.1
こしょう　0.01
水　適量

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

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

塩こんぶ
塩こんぶ　1袋

☆牛乳　1本

20日（月）

エネルギー　865 kcal
たんぱく質26.3ｇ　塩分1.7g

白ごはん
精白米　100

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
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　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
ポークブイヨン（缶）　3
水　10
☆うずら卵　20
こいくちしょうゆ　1.3
水　7.5

大学いも
さつまいも　66
米ぬか油　6
さとう　5
こいくちしょうゆ　1
☆黒ごま　0.3
水　7

ツナ大豆ふりかけ
まぐろオイル漬　15
ひきわり大豆　10
にんじん　6
米ぬか油　0.2
土しょうが　0.5
さとう　1.3
さけ　1.5
こいくちしょうゆ　1.8

ゆずゼリー
ゆずゼリー　1コ

☆牛乳　1本

21日（火）

エネルギー　869 kcal
たんぱく質35.6ｇ　塩分3.5g

☆食パン
☆食パン　1コ
（乳・小麦）

（大東のみ）
創立記念日デザート
いちごクレープ　1コ

ミートサンド、キャベツソテー、チーズをはさんで食べて下さい。

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

ミートサンド
合挽肉　35
たまねぎ　20
ピーマン　10
しお　0.1
こしょう　0.01
☆小麦粉　1.4
さとう　1.4
トマトケチャップ　6.5
ウスターソース　1.1

洋からし　0.2
水　4

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

スライスチーズ
☆スライスチーズ（乳）　1枚

ミルメーク
ミルメークコーヒー　1袋

☆牛乳　1本

22日（水）

エネルギー　763 kcal
たんぱく質34.8ｇ　塩分2.2g

白ごはん
精白米　100

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

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

小松菜としめじの炒め物
こまつな　44
しめじ　13
にんじん　5
米ぬか油　0.3
しお　0.3
こしょう　0.02

ふりかけ
ふりかけ　1袋

☆牛乳　1本

11月24日は 和食の日

11月24日は語呂合わせで「いい日本食」と読むことができるため「和食の日」になりました。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。11月24日の献立は「和食の日献立」です。和食の良さを見直しながら、健康的な和食を食べて、元気に過ごしましょう。

24日（金）

エネルギー　771 kcal
たんぱく質32.5ｇ　塩分3.0g

和食の日献立

さつまいもごはん
精白米　80
さつまいも　30
しお　1
さけ　2

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

茎わかめ入りきんぴら
牛肉　10
細ぎりくきわかめ　10
いとこんにゃく　10
にんじん　6
ささがきごぼう　15
米ぬか油　0.5
さとう　2.5
こいくちしょうゆ　2.5
みりん　1
さけ　1
水　2

切干の和え物
うすあげ　4
切干しだいこん　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
さけ　0.4
みりん　0.4

プチたいやき
☆プチたいやき（小麦）　1コ

☆牛乳　1本

27日（月）

エネルギー　785 kcal
たんぱく質26.0ｇ　塩分2.1g

白ごはん
精白米　100

ごはんにかけて食べてください。

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
ｱﾚﾙｹﾞﾝｿﾌﾘｰｶﾚｰﾌﾚｰｸ　7
水　12

青菜のベーコン炒め
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

ボイルコーン
ホールコーン　30

ヨーグルト
☆ヨーグルト（プラス）　1コ
（乳）

☆牛乳　1本

28日（火）

エネルギー　830 kcal
たんぱく質31.8ｇ　塩分2.7g

わかめごはん
精白米　100
炊き込みわかめ　2.7

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

野菜炒め
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

ひじきの煮物
芽ひじき　2.4
うすあげ　6
にんじん　4
米ぬか油　0.3
さとう　2.8
みりん　0.4
こいくちしょうゆ　3.2
水　12

☆牛乳　1本

29日（水）

エネルギー　726 kcal
たんぱく質26.0ｇ　塩分2.3g

白ごはん
精白米　100

スタミナ炒め
豚ひき肉　35
土しょうが　0.7
にんにく　0.7
米ぬか油　0.5
はくさい　60
にんじん　22
たけのこ水煮　11
チンゲン菜　30
白菜キムチ　20
す　1.4
さとう　1.4
こいくちしょうゆ　3.5

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
しお　0.2
こしょう　0.01

にんじんしりしり
にんじん　22
まぐろオイル漬　8
大豆の華　1
米ぬか油　0.2
うすくちしょうゆ　0.7
水　2

ふりかけ
ふりかけ　1袋

☆牛乳　1本

30日（木）

エネルギー　821 kcal
たんぱく質31.4ｇ　塩分3.2g

☆和三蜜パン
☆和三蜜パン　1コ
（乳・小麦）

スパゲティナポリタン
ハム　20
☆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

いかナゲット
☆いかナゲット(小麦)　2コ
米ぬか油　4

ポパイコーンソテー
ほうれんそう　40
ホールコーン　15
米ぬか油　0.2
しお　0.15
こしょう　0.02

☆牛乳　1本

今月の 創立記念日 お祝いデザート

創立記念日お祝いデザートがつく日
【　】は創立記念日です。

２日（木）諸福中学校　【11/5】
２１日（火）大東中学校　【11/22】

今月は諸福中学校と大東中学校の創立記念日があり、給食にお祝いデザートがつきます。お祝いデザートは、卵・乳・小麦のアレルゲンを含まない「フレンズクレープ(いちご)」がつきます。お楽しみに！

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量

	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	g
平均栄養摂取量	786	16	27	366	3.4	280	0.74	0.59	34	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。