

令和6年4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。

<p>9日(火) エネルギー 730 kcal たんぱく質29.9g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>ハンバーグ こいくちしょうゆ 0.5 野菜たっぷりマトリョシカ ゆずこしょう 1.2</p> <p>ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 トマト缶詰 35 たまねぎ 20 しめじ 7 エリンギ 5 米ぬか油 0.5 さけ 1 トマトケチャップ 3 トンカツソース 2.5</p> <p>鶏のゆずこしょう炒め 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</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>10日(水) エネルギー 758 kcal たんぱく質27.0g 塩分2.5g</p> <p>わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7</p> <p>白身魚フライ ☆白身魚フライ 1コ 米ぬか油 5</p> <p>豚肉のしょうが炒め 豚肉 35 たまねぎ 35 米ぬか油 0.3 土しょうが 1.2 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 さけ 0.5</p> <p>タルタルソース ☆タルタルソース 1袋</p> <p>白菜のおかか はくさい 43 こまつな 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</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>11日(木) エネルギー 825 kcal たんぱく質36.3g 塩分3.2g</p> <p>☆コッパパン ☆コッパパン(小麦・乳) 1コ</p> <p>スパゲティナポリタン こしょう 0.01 米ぬか油 0.2</p> <p>ハム 20 ☆スパゲティ(小麦) 20 にんじん 11 ちくわ 8 キャベツ 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</p> <p>野菜炒め たまねぎ 11 さとう 30 にんじん 9 米ぬか油 0.4 しお 0.08 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>ミルクバター ☆ミルクバター(乳) 1袋</p> <p>鶏肉の香草焼き 皮なし鶏肉(もも) 2コ にんにく 0.3 コリアンダー 0.06 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.6</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>12日(金) エネルギー 721 kcal たんぱく質27.0g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>豚じゃが 豚肉 30 じゃがいも 55 つきこんにやく 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>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</p> <p>おひたし チンゲン菜 28 はくさい 44 しお 0.1 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>花見団子</p> <p>花見団子の色は赤(ピンク)・白・緑です。赤は桜、白は桃の節句にのび白酒、緑はよもぎや新緑を表しています。また、赤は春、白は冬の名残、緑は夏の予兆を表しているとも言われています。給食では18日(木)に花見団子が登場します。お楽しみに!!</p> <p>みんなのイチオシレシピ</p> <p>19日(金) ソーセージとピーマンの炒め物</p> <p>22日(月) ほうれん草ともやしの海苔おかか和え</p>
<p>15日(月) エネルギー 934 kcal たんぱく質35.4g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>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</p> <p>ソーセージときのこのパスタ ウィンナー 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</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>16日(火) エネルギー 865 kcal たんぱく質38.3g 塩分3.3g</p> <p>☆食パン ☆食パン(小麦・乳) 2枚</p> <p>洋風含め煮 皮なし鶏肉 25 ウスターソース 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>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 ☆小麦粉 1.4 さとう 1.4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>17日(水) エネルギー 774 kcal たんぱく質25.8g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>スタミナ炒め 豚肉 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</p> <p>春巻 合挽肉 1コ ☆はるまき(小麦) 1コ 米ぬか油 3.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>18日(木) エネルギー 838 kcal たんぱく質34.4g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>とりすき焼風にこみ 皮なし鶏肉 50 白ねぎ 10 たまねぎ 40 はくさい 70 米ぬか油 0.2 さとう 1 こいくちしょうゆ 5.5 みりん 2 水 7 冷凍焼き豆腐 25</p> <p>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 こいくちしょうゆ 1 花見団子 1袋</p> <p>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</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>19日(金) エネルギー 858 kcal たんぱく質27.3g 塩分2.5g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>コーンコロッケ ☆コーンコロッケ(小麦) 1コ 米ぬか油 4 じゃがいも 30 たまねぎ 38 にんじん 10 にんにく 0.5 まぐろオイル漬 15 さきかきごぼろ 20 にんじん 6 和風ドレッシング 8</p> <p>カレーシチュー 牛肉 25 じゃがいも 30 たまねぎ 38 にんじん 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.15 こしょう 0.03 カレー粉 0.13 ルバーグ・カレー・ルー 13 水 95</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>22日(月) エネルギー 745 kcal たんぱく質34.2g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>鯖の太根おろし さば素焼き 1切 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 だいこんしぼり汁 3.5</p> <p>キャベツと挽肉のソテー炒め 豚ひき肉 15 キャベツ 35 たまねぎ 20 土しょうが 0.2 米ぬか油 0.2 コチジャン 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 さとう 0.5 さけ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>23日(火) エネルギー 933 kcal たんぱく質36.6g 塩分2.7g</p> <p>☆黒糖パン ☆黒糖パン(小麦・乳) 1コ</p> <p>ポークチャップ 豚肉角切り 4コ しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 7 米ぬか油 6 にんにく 0.5 たまねぎ 50 しめじ 15 三度豆 5 米ぬか油 0.5 トマト缶詰 20 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 さとう 1.5 とりからスープ 5 こしょう 0.01 水 5</p> <p>チンゲン菜の炒め物 ベーコン 10 チンゲン菜 36 キャベツ 30 にんじん 6 しお 0.1 こしょう 0.02 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 1.5 さとう 12 こいくちしょうゆ 1.5 水 30</p> <p>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</p> <p>ヨーグルト ☆ヨーグルト(プラス)(乳) 1コ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>24日(水) エネルギー 724 kcal たんぱく質28.1g 塩分2.6g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>関東煮 皮なし鶏肉 20 平天 15 じゃがいも 55 板こんにやく 20 にんじん 22 さとう 3.7 こしょう 0.02 けずりぶし 0.5 水 50 ミニミニがんも 1.5 さとう 12 こいくちしょうゆ 1.5 水 30</p> <p>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 和風ドレッシング 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>25日(木) エネルギー 814 kcal たんぱく質27.2g 塩分2.9g</p> <p>菜めし 精白米 100 菜めし 2.86</p> <p>春雨のひき肉炒め 合挽肉 35 マロニー 10 たまねぎ 36 キャベツ 36 にんじん 16 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 米ぬか油 1 こいくちしょうゆ 3.5 さとう 1 さけ 1 しお 0.15 こしょう 0.03 オイスターソース 1.5</p> <p>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</p> <p>のりの佃煮 水 5 土しょうが 0.5 米ぬか油 1 こいくちしょうゆ 3.5 さとう 1 さけ 1 しお 0.15 こしょう 0.03 オイスターソース 1.5</p> <p>いかナゲット ☆いかナゲット(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>26日(金) エネルギー 757 kcal たんぱく質30.5g 塩分2.2g</p> <p>豚丼 白ごはん 100 精白米 100</p> <p>ひじきの煮物 豚肉 60 かまぼこ 18 たまねぎ 66 米ぬか油 0.6 さとう 3 こいくちしょうゆ 4.4 さけ 1.2 水 6</p> <p>青菜の油炒め うすあげ 2 おろしかろな 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</p> <p>フルーツミックス もも缶 20 みかん缶 20 パイナップル 20</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>創立記念日お祝いデザート</p> <p>今年度も、創立記念日の中学校には学校の創立をお祝いする意味を込めて、スペシャルデザートがつけます。(創立記念日が学校の休みの場合、その前後の日)お祝いデザートは乳・卵・小麦を含まないデザートです。今年、どの学校も「ブルーベリークレープ」がつけます!お楽しみに!</p> <p>創立記念日お祝いデザートがつく日 【 】は創立記念日です。</p> <p>17日(水) 住道中学校 [4/19] 24日(水) 深野中学校 25日(木) 北条中学校 [4/28]</p>	<p>30日(火) エネルギー 780 kcal たんぱく質27.0g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>マーボー豆腐 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 ポークフィヨン(缶) 2 水 8</p> <p>揚げギョーザ ☆ギョーザ(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p>ナムル 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 ☆白ごま 0.3 ☆ごま油 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>カルシウムの源! 小学校と同じ牛乳です!</p> <p>月2回程度、汁物やデザートがつけます!</p> <p>ヨーグルトやゼリーも、登場します!</p> <p>ごはん(224g)</p> <p>生徒の意見を考慮し、今年度よりご飯の量を減らしました。</p> <p>●おかずは、3種類入っています。</p> <p>◇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。 ◇はスプーンが必要な日です。忘れずに持って来ましょう。 ◇は汁物がつけます。</p>	<p>☆☆給食ルール☆☆</p> <p>①給食当番は、石けんで手を洗い、すばやく準備しましょう。</p> <p>②当番以外の人は、給食がスムーズに行えるように協力しましょう。</p> <p>③飲み終わった牛乳パックやストロー、ふりかけ、ゼリー等のゴミは、必ず決められた場所に捨てましょう。弁当箱に入れなくてください。</p> <p>④食材のいのちを残さずいただきます。</p> <p>⑤最後に・・・給食に関わった人に感謝の気持ちで「ごちそうさま」のあいさつと後片付けまで忘れずに。</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のマークの日は、食缶のおかずがつけます。
- ④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。
※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。
『加工食品のアレルギーの記載について』
加工食品の食品名の食品名の後に()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	%					A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	804	15	29	368	3.3	259	0.73	0.58	33	6.3	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	

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費と市の補助金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。