令和６年１０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

日付	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）	15日（火）	16日（水）	17日（木）
材料および使用量（３・４年生量）（ｇ）	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [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 [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	[かやくごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 うすあげ 3 にんじん 5 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85 [かきたま汁] ☆たまご 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [五目豆] 牛肉 7 大豆(乾) 10 つきこんにゃく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ [鮭のクリーム煮] 鮭角切り （皮なし2㎝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 [ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ] キャベツ 44 ホールコーン 10 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ クラス1本	[ごはん] 精白米 75 [もずくｽｰﾌﾟ] 皮なし鶏肉 15 冷凍とうふ 20 乾燥もずく 0.5 にんじん 16 青ねぎ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 5 とりがらスープ 12 水 140 [中華丼] 豚肉 18 いか(1×4㎝) 10 はくさい 44 にんじん 10 たまねぎ 31 干ししいたけ 0.8 土しょうが 0.2 いため油 0.6 しお 0.12 こしょう 0.02 さけ 0.4 こいくちしょうゆ 1.4 うすくちしょうゆ 1.4 オイスターソース 1.2 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.2 ポークブイヨン(缶) 2.4 水 12 [ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	[ごはん] 精白米 75 [秋のみそ汁] 豚肉 20 さつまいも 22 えのきたけ 11 しめじ 11 まいたけ 6 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [さばの煮付け] さば素焼き(50g) 1切 土しょうが 1 さとう 2.5 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20	[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 ・3㎜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 [フルーツかんてん] もも缶 15 みかん缶 15 パイン缶 15 寒天缶 15 さとう 3 水 3	[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 （1㎝カット） 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 86 [中華風たまごｽｰﾌﾟ] 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 オイスターソース 1.5 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 [あげシューマイ] ☆シューマイ(小麦) 2コ 揚げ油 4	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [春雨のひき肉炒め] 合挽肉 30 はるさめ 12 たまねぎ 33 キャベツ 44 にんじん 11 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 いため油 1 こいくちしょうゆ 4 さとう 1 さけ 1 しお 0.1 こしょう 0.03 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 [ブルーベリージャム] ブルーベリージャム 1袋	[ごはん] 精白米 75 [いそ煮] 豚肉 20 平天 15 ミニミニがんも 10 芽ひじき 2 じゃがいも 33 板こんにゃく 20 にんじん 16 さとう 3 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 水 40 [おかかあえ] はくさい 55 にんじん 11 ほうれんそう 16 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 いため油 0.5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[ごはん] 精白米 75 [米粉カレーシチュー] 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 0.2 こしょう 0.03 トマトピューレ 7 米粉カレールウ 13 水 115 [キャベツとハムのソテー] ハム（ロース） 10 キャベツ 50 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[くりごはん] 精白米 70 日本ぐり 15 しお 1 水 98 [とりだんご汁] 鶏団子 25 冷凍とうふ 20 だいこん 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 だしこんぶ 0.3 煮干し 1 水 130 [まぐろのやまと煮] まぐろ角切り （1.5㎝角） 30 ちくわ 7 つきこんにゃく 30 土しょうが 0.5 さとう 3 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 3.5 水 8	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [魚のｵｲｽﾀｰｿｰｽ] ホキ角切り澱粉 40 （2㎝角） 揚げ油 4 キャベツ 55 にんじん 11 たまねぎ 44 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 土しょうが 0.3 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 ポークブイヨン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5 [チンゲン菜のスープ] 皮なし鶏肉 10 チンゲン菜 11 たまねぎ 11 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.4 ポークブイヨン(缶) 3 水 90 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋
エネルギー(kcal)	667	515	610	540	641	536	588	628	560	646	530	647
たんぱくしつ(g)	26.7	24.4	24.7	25.0	31.0	21.4	27.6	23.3	22.8	23.6	29.3	26.3
塩分(g)	2.8	2.4	2.0	2.1	2.0	1.9	2.4	2.6	1.9	1.8	3.3	2.3

	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	603	16	29	335	2.1	238	0.47	0.50	22	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市のホームページでご確認できます。「大東市学校給食　成分表」で検索してください。

○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。

令和６年１０月分

日付	18日（金）	21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）	28日（月）	29日（火）	30日（水）	31日（木）
材料および使用量（３・４年生量）（ｇ）	[ごはん] 精白米 75 [ﾀｯﾄﾘﾀﾝ] 皮なし鶏肉 20 にんじん 16 たまねぎ 33 じゃがいも 55 冷凍厚揚げ 25 青ねぎ 3 いため油 0.5 しお 0.05 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 5 さとう 2 みりん 1 コチジャン 0.7 とりがらスープ 2 水 20 [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 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[ごはん(減量)] 精白米 70 [かやくうどん] 皮なし鶏肉 20 かまぼこ 5 ☆うどん 85 チンゲン菜 11 にんじん 11 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 130 [シーチキンのそぼろ煮] まぐろオイル漬 35 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 0.9 みりん 0.9	[切り目入りコッペパン] ☆コッペパン（切り目） 1コ [野菜スープ] ベーコン 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 キャベツ 13 パセリ 0.5 しお 0.7 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.3 だしこんぶ 0.3 ボーンストック 2 水 130 [ミートサンド] 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 いため油 1.5 しお 0.2 こしょう 0.01 ☆小麦粉 1.3 さとう 1.3 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 洋からし 0.2 水 4 [スライスチーズ] ☆スライスチーズ 1枚	[わかめごはん] 精白米 75 炊き込みわかめ 1.5 [豚肉のごま煮] 豚肉 25 じゃがいも 55 つきこんにゃく 20 たまねぎ 44 にんじん 22 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 いため油 1 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 30 [きりぼしと青菜炒め] うすあげ 5 切干しだいこん 5 にんじん 5 チンゲン菜 16 いため油 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 さとう 1 さけ 0.5 みりん 0.5	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ ベーコン 10 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 [チキンナゲット] ☆チキンナゲット(小麦) 1，2年 2コ 3～6年 3コ 揚げ油 6 [プチゼリー] プチゼリー（ぶどう） 1コ	[ごはん] 精白米 75 [厚揚げと鶏肉のみそ煮] 皮なし鶏肉 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 [わかたまスープ] カットわかめ 0.4 ☆たまご 13 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 かたくり粉 0.6 だしこんぶ 0.2 ポークブイヨン（缶） 3 水 80	[麦ごはん] 精白米 66 おおむぎ(押麦) 9 [よせなべ風] 豚肉 15 いか(１×４cm) 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 [きんぴらごぼう] ささがきごぼう 25 にんじん 11 いため油 0.6 さとう 1.2 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 水 2 [塩こんぶ] 塩こんぶ（個包装） 1袋	[チキンピラフ] 精白米 65 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.9 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 [じゃがいものスープ煮] ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 ホールコーン 15 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50 [フルーツナタデココ] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 ナタデココ 10	[ごはん] 精白米 75 [とうふのﾁｬﾝﾌﾟﾙ] 豚肉 20 冷凍とうふ 100 にんじん 20 たまねぎ 40 チンゲン菜 26 はるさめ 7 粉かつお 0.25 いため油 1 しお 0.25 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.2 [にんじんしりしり] にんじん 26 まぐろオイル漬 10 大豆の華(ﾌﾚｰｸ) 1.5 いため油 0.5 うすくちしょうゆ 1 水 3 [のり] のり 1袋	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ [かぼちゃのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ] かぼちゃ 33 にんじん 11 たまねぎ 33 パセリ 0.5 いため油 1 しお 1 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 90 [魚のバジルフライ] ☆シイラバジルフライ 1コ 揚げ油 4
エネルギー（kcal）	602	609	660	587	705	576	535	598	611	672
たんぱくしつ（g）	20.9	26.1	28.1	20.8	28.2	23.3	22.8	20.9	24.0	24.1
塩分（g）	1.3	1.9	3.1	1.9	2.7	1.9	1.6	2.3	1.2	2.6

食欲の秋

秋は旬の食材が多く実る季節で、一年の中で食欲が増す季節ともいわれています。気温が下がっていく時期なので、冬に向けて栄養を蓄えるために食欲が増すという説があるそうです。

～秋の食べ物～

夏の過酷な暑さを乗り越えて収穫を迎えた秋の食べ物は、ほかの季節に採れるものと比べてうまみが多いのが特徴です。

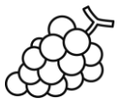
米

秋は新米の季節です。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

さつまいも

ほっくりとした甘みが特徴で、高血圧やがんの予防効果があるといわれてます。

ぶどう

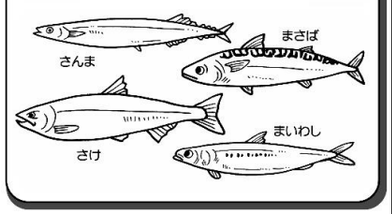


みずみずしさが特徴で、疲労回復に効果があるといわれています。

旬の魚介はおいしいよ

漁獲量が増える出盛り期のほか、一般的に繁殖・越冬前の魚は脂肪が増えて味がよくなるよ！

秋においしい魚介



～献立紹介～ 16日(水) くりごはん

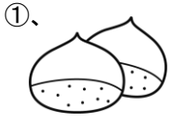
〈材料〉

精白米	2合
日本ぐり	60g
しお	4g
水	400cc程度

※給食ではむき生ぐりを使用しています。

〈作り方〉

①少量の湯で塩をといておく。
②米、水を入れた炊飯器に、①、くりを入れて炊く。



くり

くりも秋の代表的な味覚の1つです。くりは日本で昔から食べられています。あまり寒いところでは実がならないので、日本では東北地方より南で多く作られています。くりごはんのほかにも焼きぐり、ゆでぐり、甘露煮、きんとんなどで食べられます。