

令和6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

日付	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80 [たまごトック] 豚肉 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	[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 はくさい 16 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 [いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら(小麦) 1コ 揚げ油 4 [ブチゼリー] ブチゼリー(ぶどう) 1コ	[ごはん(減量)] 精白米 75 [野菜ラーメン] 焼き豚 10 ☆中華麺 60 にんじん 11 たまねぎ 11 チンゲン菜 22 いため油 0.5 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 5 ポークブイヨン(缶) 8 水 140 [にらのキムチ炒め] 平天 10 たまねぎ 16 もやし 11 にら 7 白菜キムチ 4 いため油 1 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 す 0.5 ☆ごま油 0.5 ☆白ごま 0.5	[ナン] ☆ナン 1コ 1～6年(70g) [米粉キーマカレー] 合挽肉 25 ひきわり大豆 15 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 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 米粉カレールウ 13 とりがらスープ 10 水 80 [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 [ブチチーズ] ☆チーズPPP 2コ	[ごはん] 精白米 80 [関東煮] 皮なし鶏肉 20 ☆うずら卵 15 ちくわ 25 平天 10 マロニー(5cmカット) 4 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 22 にんじん 11 たまねぎ 22 だいこん 44 しめじ 11 にんじん 11 三度豆 5 さとう 3 しお 0.1 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 だしこんぶ 0.3 ポーンストック 2 水 130 [れんこんのきんぴら] れんこん 30 つきこんにやく 12 にんじん 6 いため油 0.6 さとう 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 ☆白ごま 0.6 [のり] のり 1袋	[ごはん] 精白米 80 [きりたんぽ風] 揚げ油 6 さとう 4 [野菜スープ] 平天 20 じゃがいも 22 たまねぎ 22 だいこん 44 しめじ 11 にんじん 11 三度豆 5 さとう 3 しお 0.8 こしょう 0.03 みそ 6 白みそ 2 水 30 [じゃこのおひたし] キャベツ 47 チンゲン菜 16 水 80 [ミンチカツ] ☆ミンチカツ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ソース] ソース(とんかつ) 1袋	[あげパン] ☆コッペパン 1コ 揚げ油 6 さとう 4 [野菜スープ] 平天 20 じゃがいも 22 たまねぎ 22 だいこん 44 しめじ 11 にんじん 11 三度豆 5 さとう 3 しお 0.8 こしょう 0.03 みそ 6 白みそ 2 水 30 [じゃこのおひたし] キャベツ 47 チンゲン菜 16 水 80 [ミンチカツ] ☆ミンチカツ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ソース] ソース(とんかつ) 1袋	[ごはん] 精白米 80 [みそおでん] [きのこのポターージュ] 豚肉 20 ベーコン 10 にんじん 11 さつまいも 33 しめじ 11 えのきたけ 6 生しいたけ 11 たまねぎ 33 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 みそ 6 白みそ 2 水 30 [じゃこのおひたし] キャベツ 47 チンゲン菜 16 水 80 [ミンチカツ] ☆ミンチカツ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ソース] ソース(とんかつ) 1袋	[中華風かやくごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 たけのこ水煮 6 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3.2 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 ポークブイヨン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80 [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 パイン缶 20 みかん缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20	[ごはん] 精白米 80 [厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 にんじん 22 干しいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 16 たまねぎ 22 エリンギ 6 白ねぎ 1 にんにく 0.5 いため油 1 土しょうが 0.5 しお 0.5 こしょう 0.03 いため油 1 さけ 2 さとう 2 うすくちしょうゆ 3 八丁風みそ 2 トウバンジャン 0.1 とりがらスープ 5 かたくり粉 1 水 15 [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	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ [チリコンカン] 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 いため油 1 さけ 2 さとう 2 うすくちしょうゆ 3 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 [じゃがいもソテー] じゃがいも 44 ピーマン 5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 オリーブ油 0.5 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[肉めし] 精白米 70 牛肉 20 ささがきごぼう 5 にんじん 6 しお 0.4 さとう 0.5 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 4 水 92 [みそ汁] カットわかめ 0.6 うすあげ 3 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 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	
	エネルギー(kcal) 607	564	575	612	572	550	626	574	753	604	586	694	580
	たんぱく質(g) 23.9	21.6	21.1	28.4	23.9	21.4	21.7	22.8	25.9	23.5	22.5	26.0	26.0
	塩分(g) 1.9	2.5	2.5	3.2	1.5	1.7	2.3	2.0	2.9	2.0	1.7	2.2	3.1
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	塩分 g	○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。
		611	16	28	331	2.1	A μg RE 240	B1 mg 0.46	B2 mg 0.50	C mg 22	4.8	2.2	
		学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの18～20%以下	エネルギーの28～30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	



○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。



日付	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	[コッペパン]	[青菜わかめごはん]	[ごはん]	[ベビーパン]	[玄米ごはん]	[ごはん]	[ツナコーンライス]
	☆コッペパン 1コ	精白米 80	精白米 80	☆ベビーパン 1コ	精白米 68	精白米 80	精白米 65
	[汁ビーフン]	菜めし 0.6	[かきたま汁]	[あんかけうどん]	玄米 12	[八宝菜]	まぐろオイル漬 15
	皮なし鶏肉 20	炊き込みわかめ 1.4	☆たまご 22	皮なし鶏肉 20	[米粉カレーシチュー]	豚肉 20	にんじん 11
	ビーフン 15	[やっこ煮]	じゃがいも 22	かまぼこ 10	牛肉 25	いか(1×4センチ) 10	ホールコーン 10
	たけのこ水煮 5	冷凍とうふ(大) 80	☆ささめふ 1.5	☆うどん 70	じゃがいも 33	はくさい 55	しお 0.6
	にんじん 11	豚肉 20	たまねぎ 22	にんじん 11	たまねぎ 44	にんじん 11	こしょう 0.03
	干しいたけ 0.5	いとこんにやく 20	えのきたけ 11	えのきたけ 5	にんじん 11	たまねぎ 33	さけ 1
	白ねぎ 3	はくさい 44	青ねぎ 3	干しいたけ 0.5	にんにく 0.5	もやし 22	うすくちしょうゆ 0.5
	しお 0.3	にんじん 11	しお 0.2	はくさい 16	土しょうが 0.5	たけのこ水煮 10	とりがらスープ 5
	こしょう 0.03	白ねぎ 5	うすくちしょうゆ 4	青ねぎ 5	いため油 1	干しいたけ 0.5	水 86
	うすくちしょうゆ 4.5	こいくちしょうゆ 2	かたくり粉 1	土しょうが 0.5	しお 0.2	土しょうが 0.4	[鶏肉のトマトクリーム煮]
	☆ごま油 0.3	うすくちしょうゆ 2	だしこんぶ 1	しお 0.2	こしょう 0.03	いため油 1	皮なし鶏肉 20
	ポークパイヨン(缶) 12	みりん 1	けずりぶし 1.5	みりん 1	トマトピューレ 7	しお 0.2	じゃがいも 44
	水 140	けずりぶし 1.5	水 130	こいくちしょうゆ 2	米粉カレールウ 13	こしょう 0.03	たまねぎ 44
	[ホキの南蛮漬け]	水 30	[さばのみそ煮]	うすくちしょうゆ 2	水 115	さけ 0.5	にんじん 16
	ホキ角切り面粉(2cm角) 50	[大根のいため煮]	さば素焼き(50g) 1切	だしこんぶ 1	[小松菜のサラダ]	うすくちしょうゆ 1.5	えのきたけ 6
	揚げ油 5	うすあげ 2	土しょうが 1	けずりぶし 1.5	ハム(ボンレス)3mm厚さ 10	こいくちしょうゆ 1.5	しめじ 6
	にんじん 4	切干しいたこん 7	さけ 1	かたくり粉 1.5	こまつな 33	☆ごま油 0.5	エリンギ 6
	たまねぎ 11	にんじん 8	みりん 1	水 130	キャベツ 11	かたくり粉 1.5	パセリ 0.5
	土しょうが 0.5	いため油 0.8	こいくちしょうゆ 1	[ファイバーかきあげ]	いため油 0.5	ポークパイヨン(缶) 3	いため油 1
	いため油 0.5	さとう 1.5	白みそ 1	ハム(ボンレス)3mm厚さ 8	[和風ドレッシング]	水 15	しお 0.8
	さとう 2	こいくちしょうゆ 2.5	みそ 1	大豆(水煮) 10	和風ドレッシング(本) クラス1本	[あじの磯辺フライ]	こしょう 0.02
	す 2	けずりぶし 0.5	だしこんぶ 0.3	芽ひじき 1		☆あじの磯辺フライ(小変) 1コ	☆小麦粉 2
	こいくちしょうゆ 3	水 20	水 30	さつまいも 22		揚げ油 5	☆バター 2
	水 5		さとう 3	たまねぎ 11		[ふりかけ]	トマトケチャップ 5
	[ミルクバター]		みりん 1	☆小麦粉 10		ふりかけ 1袋	トマトピューレ 5
	☆ミルクバター 1袋		白みそ 2	しお 0.2			☆牛乳 30
			みそ 3	水 4			☆生クリーム 2
			水 3	揚げ油 5			白ワイン 1
			[いちごジャム]				チキンパイヨン(袋) 5
			いちごジャム 1袋				水 20
							[フルーツミックス]
							もも缶 20
							みかん缶 20
							パイン缶 20
エネルギー(kcal)	704	577	649	584	565	649	600
たんぱく質(g)	29.9	23.2	30.5	25.2	21.0	28.6	22.0
塩分(g)	2.6	2.1	2.2	2.4	2.0	1.5	2.1



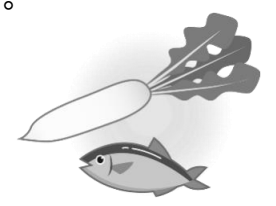
おいしい和食を食べよう！
～11月24日は、「和食の日」～

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。

和食のすばらしさを受け継ごう！

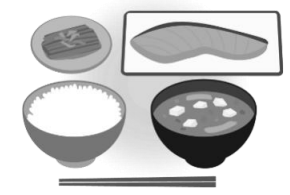
新鮮で豊かな食材

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。



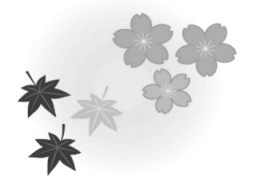
栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。



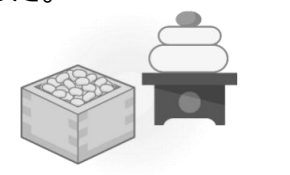
季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。



年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めました。



～献立紹介～
和食の日献立

22日(金)
やっこ煮

【材料・分量(4人分)】

- とうふ 480g
- 豚肉 120g
- いとこんにやく 120g
- はくさい 260g
- にんじん 70g
- 白ねぎ 30g

【作り方】

- こいくちしょうゆ 大さじ1弱
- うすくちしょうゆ 大さじ1弱
- みりん 小さじ1強
- けずりぶし 9g
- 水 180cc

- ①はくさい…2センチ巾、にんじん…5ミリいちょう切り、白ねぎ…ななめうす切り
- ②けずりぶしのだしをとる。
- ③だし汁に豚肉、にんじん、いとこんにやくを入れて煮る。
- ④調味し、はくさい、とうふ、白ねぎを加えて煮、仕上げる。
- ※給食では冷凍とうふをゆでてから使用しています。普通の豆腐の場合は、一口大に切り、煮崩れないように最後に入れてください。

だしがおいしい
和食献立だよ！
ぜひ作ってみてね♪

