

令和7年9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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 75	[かやくごはん] 精白米 65	[ごはん(減量)] 精白米 70	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[シーチキンごはん] 精白米 70	[ごはん] 精白米 75	[麦ごはん] 精白米 71	[ごはん] 精白米 75
	[八宝菜] 豚肉 20 いか(1×4cm) 10 はくさい 55 にんじん 16 たまねぎ 44 たけのこ水煮 15 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 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 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ポークブイヨン(缶) 3 水 15 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5	[ポタージュスープ] 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.9 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 95 [キャベツとハムのソテー] ハム(ボンレス) 10 (6×6拍子木切) キャベツ 50 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	[きりたんぽ風] 炊き込みわかめ 1.4 にんじん 16 たまねぎ 33 ちくわ 25 じゃがいも 55 いとこんにやく 10 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 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 けずりぶし 2 水 110 [あじのフライ] ☆あじフライ(小麦) 1コ 揚げ油 5	[タッポックムタン] 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 [切干し大根サラダ] まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 5 にんじん 6 いため油 0.5 [和風ドレッシング] 和風ドレッシング クラス1本	皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 つきこんにやく 9 ☆中華麺 60 にんじん 5 にんじん 11 たまねぎ 11 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 じゃがいも 22 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.2 たまねぎ 16 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [高野豆腐の含め煮] 高野豆腐 10 しお 0.2 さとう 2.5 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 2.4 けずりぶし 0.8 水 30	[やさいラーメン] 豚肉 10 キャベツ 33 たまねぎ 22 にんじん 11 パセリ(乾燥) 0.02 ホールコーン 15 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 ボーンストック 2 だしこんぶ 0.3 水 140 [にらのキムチ炒め] 平天 10 たまねぎ 16 にんじん 6 白菜キムチ 6 いため油 1 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.5 す 0.5 ☆ごま油 0.5 ☆白ごま 0.5	[野菜のスープ] 皮なし鶏肉 15 キャベツ 33 たまねぎ 22 にんじん 11 パセリ(乾燥) 0.02 ホールコーン 15 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 ポーンストック 2 だしこんぶ 0.3 水 120 [カレーボール] ☆カレーボール(小麦)Fe 2コ 揚げ油 4 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 いとこんにやく 20 はくさい 44 にんじん 11 [洋風含め煮] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 こしょう 0.03 にんじん 16 水 120 [さばのソース煮] さば角切り(2cm角) 50 土しょうが 1 ウスターソース 3 さとう 3 こいくちしょうゆ 2 さけ 2 だしこんぶ 0.3 水 6 [のり] のり 1袋	まぐろオイル漬 15 にんじん 11 さけ 2.8 カットわかめ 0.6 トック 20 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 たまねぎ 11 青ねぎ 5 トマト缶詰(ダイス) 20 しお 0.2 こしょう 0.03 じゃがいも 66 たまねぎ 44 にんじん 16 水 120 [チャプチェ] 牛肉 25 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 はるさめ 6 にんじん 6 もも缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20 ピーマン 5 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 さとう 1.5 さけ 0.8 こいくちしょうゆ 2.5	おおもむぎ(押麦) 9 [米粉チキンカレー] 豚肉 20 皮なし鶏肉 20 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 じゃがいも 33 トマト缶詰(ダイス) 20 板こんにやく 20 にんじん 16 さとう 3 こいくちしょうゆ 4 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 水 90 [枝豆コーンソテー] むき枝豆 20 ホールコーン 20 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[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 板こんにやく 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 [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 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	
	エネルギー(kcal) 651	608	614	582	516	560	716	656	597	578	670	547
	たんぱく質(g) 20.6	22.4	28.0	22.1	24.5	20.6	21.0	31.8	22.1	22.5	23.4	23.0
	塩分(g) 1.4	2.3	2.8	1.5	2.7	2.7	2.4	1.6	1.9	1.8	1.6	2.3
		エネルギー	たんぱく質	しぼう	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	塩分
		kcal	%	%	mg	mg	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
		平均栄養摂取量	603	16	28	334	2.2	220	0.48	0.47	22	5.1
	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	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5大アレルギー(鶏卵・うすら卵、乳・乳製品、小麦、えび、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ください。「大東市学校給食 成分表」で検索してください。



○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5大アレルゲン(鶏卵・うずら卵、乳・乳製品、小麦、えび、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。



○令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費についても市が全額負担し、児童にかかる学校給食を無償**で提供しています。

○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	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[豚キムチごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[わかめごはん] 精白米 80	[切り目入りコッペパン] ☆コッペパン(切り目) 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ひじき大豆ごはん] 精白米 60	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ
	[クリーミースープ] ウインナー 15	豚肉 20	[厚揚げと豚肉のみそ煮] 豚肉 20	炊き込みわかめ 1.6	[たまごスープ] ☆たまご 22	[とうふのチャンプル] ハム(ボンレス) 10	大豆(水煮) 10	[ミネストローネスープ] ベーコン 15
	ビーンズピューレ 40	にんじん 11	冷凍厚揚げ 50	[とりじゃが] 皮なし鶏肉 25	(6×6拍子木切) ハム(ボンレス) 10	冷凍とうふ 100	皮なし鶏肉 9	(6×6拍子木切) ベーコン 15
	ホールコーン 10	白菜キムチ 16	たまねぎ 33	じゃがいも 61	じゃがいも 22	にんじん 20	うすあげ 1.5	☆シェルマカロニ 5
	スイートコーン 10	(1cmカット)	キャベツ 33	つきこんにゃく 22	じゃがいも 22	たまねぎ 40	芽ひじき 1.3	じゃがいも 11
	たまねぎ 44	いため油 0.5	にんじん 16	たまねぎ 36	にんじん 11	チンゲン菜 26	みりん 2	キャベツ 17
	パセリ(乾燥) 0.02	こいくちしょうゆ 3.2	ピーマン 11	にんじん 22	たまねぎ 22	はるさめ 7	うすくちしょうゆ 2	たまねぎ 33
	いため油 1	さけ 2.2	土しょうが 0.5	さとう 3	パセリ(乾燥) 0.02	粉かつお 0.25	こいくちしょうゆ 4.1	トマト缶詰(ダイス) 20
	しお 0.8	☆ごま油 0.1	いため油 1	こいくちしょうゆ 5.5	しお 0.8	いため油 1	水 76	にんじん 11
	こしょう 0.03	水 86	さけ 0.5	けずりぶし 0.8	こしょう 0.03	しお 0.25	[豚汁] 豚肉 20	セロリ 3
	ローリエ粉末 0.02	[もずくスープ] 皮なし鶏肉 15	さとう 1.5	水 30	ボーンストック 4	こしょう 0.02	じゃがいも 33	にんにく 0.5
	☆牛乳 30	冷凍とうふ 20	こいくちしょうゆ 2.5	[おひたし] 水 125	水 125	こいくちしょうゆ 3.5	たまねぎ 22	いため油 0.5
	☆生クリーム 2	乾燥もずく 0.5	みりん 2	チンゲン菜 16	[ツナドック] まぐろオイル漬 30	みりん 1.2	にんじん 11	しお 0.7
	とりがらスープ 10	はるさめ 2	みそ 5	キャベツ 47	たまねぎ 22	ささがきごぼう 25	青ねぎ 3	こしょう 0.02
	水 60	たまねぎ 16	とりがらスープ 5	粉かつお 0.3	にんじん 11	にんじん 11	みそ 10	トマトケチャップ 2
	[棒々鶏サラダ] ささみフレーク 15	青ねぎ 3	[とうがんのスープ] 皮なし鶏肉 10	さとう 0.4	いため油 0.3	いため油 0.6	けずりぶし 1	白ワイン 2
	キャベツ 33	しお 0.2	とうがん 38	みりん 0.5	うすくちしょうゆ 1.5	さとう 1.2	水 130	チキンブイヨン(袋) 8
	きゅうり 10	こしょう 0.03	にんじん 3	いため油 0.5	こしょう 0.01	みりん 1	[切干し大根のごまあえ] 切干しだいこん 4	水 90
	にんじん 6	とりがらスープ 12	しお 0.3	[すだちゼリー] すだちゼリー 1コ	[ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1コ	こいくちしょうゆ 2	チンゲン菜 33	[えびカツ] ☆えびカツ(えび・小麦) 1コ
	いため油 0.5	水 140	こしょう 0.01			☆ごま油 0.2	揚げ油 5	揚げ油 5
	しお 0.1	[いかナゲット] ☆いかナゲット(小麦) 2コ	うすくちしょうゆ 2			☆白ごま 0.5	☆白ごま 1	[ソース] ソース(とんかつ) 1袋
	こしょう 0.02	揚げ油 4	かたくり粉 0.3			水 2	みりん 1	
	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋		だしこんぶ 0.2			[塩こんぶ] 塩こんぶ(個包装) 1袋	うすくちしょうゆ 1.5	
			ポークブイヨン(缶) 7				いため油 0.5	
			水 80				[ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	
エネルギー(kcal)	649	592	590	577	598	603	523	630
たんぱく質(g)	24.1	25.0	23.7	20.5	27.0	22.3	24.5	26.8
塩分(g)	2.8	2.5	1.8	1.9	2.8	1.6	2.9	2.9

献立紹介
29日(月)
ひじき大豆
ごはん

【材料・分量】

米	2合	にんじん	30g
大豆(水煮)	50g	みりん	小さじ2
鶏肉	50g	薄口しょうゆ	小さじ2
うすあげ	8g	濃口しょうゆ	大さじ1
芽ひじき(乾)	6g	水	380cc程度

【作り方】

- ① うすあげ…小さく切り油ぬきをする 大豆(水煮)…水をきる
にんじん…せん切り 芽ひじき…水でもどす 鶏肉…小さく切る
- ② 米は洗って、分量の水につけておく。
- ③ 炊飯器に米と具、調味料を入れて炊く。

よくかんで食べよう！



食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぎ、消化吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

かむことの効果 4つのポイント

むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



脳が活性化する

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



消化吸収がよくなる

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。



よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



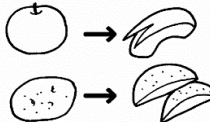
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気を付けましょう。

2年生の道徳の教材で、「かむかむメニュー」という教材があります。それに合わせて、給食でもよくかんで食べることを意識してもらうために、29日(月)に「かむかむメニュー」が出ます。

