

日付	1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		20日(月)	
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	[ごはん(減量)]		[ごはん]		[ごはん]		[青菜わかめごはん]		[ベビーパン]		[玄米ごはん]		[ごはん]		[ツナコーンライス]		[ごはん]		[ごはん]		[ハニーパン]		[さつまいもごはん]		[ごはん]	
	精白米	70	精白米	75	精白米	75	精白米	80	☆ベビーパン	1コ	精白米	64	精白米	75	精白米	65	精白米	75	精白米	75	☆ハニーパン	1コ	精白米	65	精白米	80
	[きざみうどん]		[みそおでん]		[中華風たまごスープ]		菜めし	0.6	[スパゲティソース]		玄米	11	[厚揚げの五目炒め煮]		まぐろオイル漬	15	[よせなべ風]		[秋のみそ汁]		[ホワイトシチュー]		さつまいも	22	[米粉ポークカレー]	
	皮なし鶏肉	15	豚肉	20	皮なし鶏肉	10	炊き込みわかめ	1.4	合挽肉	25	[たまごトック]		豚肉	20	にんじん	11	豚肉	15	さつまいも	22	皮なし鶏肉	20	しお	1	豚肉	20
	うすあげ	5	平天	20	冷凍とうふ	20	[鶏肉と里芋の煮物]		☆スパゲティ	35	皮なし鶏肉	10	冷凍厚揚げ	50	ホールコーン	10	焼きとうふ	30	えのきたけ	11	ベーコン(6×6ひょうし木切)	10	さけ	2	じゃがいも	33
	☆うどん	60	じゃがいも	44	☆たまご	25	皮なし鶏肉	20	にんじん	11	☆たまご	28	にんじん	22	しお	0.6	マロニー(5cmカット)	4	しめじ	11	☆エルボマカロニ	10	水	89	たまねぎ	44
	たまねぎ	22	板こんにやく	20	もやし	11	さといも	33	たまねぎ	55	トック	20	干しいたけ	0.5	こしょう	0.03	はくさい	33	まいたけ	6	たまねぎ	44	[ぶたたま汁]		にんじん	11
	にんじん	6	だいこん	44	青ねぎ	3	板こんにやく	20	にんにく	0.5	にんじん	11	たけのこ水煮	10	さけ	1	ほうれんそう	11	青ねぎ	3	にんじん	16	豚肉	10	にんにく	0.5
	しめじ	11	にんじん	16	しお	0.3	冷凍厚揚げ	20	土しょうが	1	もやし	11	チンゲン菜	16	うすくちしょうゆ	0.5	にんじん	11	みそ	10	エリンギ	6	☆たまご	22	土しょうが	0.5
	青ねぎ	3	三度豆	5	こしょう	0.03	平天	10	いため油	2	青ねぎ	5	たまねぎ	22	とりがらスープ	5	しお	0.1	煮干し	1	いため油	1	冷凍とうふ	20	いため油	1
	しお	0.2	さとう	3	うすくちしょうゆ	4	にんじん	11	しお	0.2	しお	0.5	白ねぎ	1	水	86	うすくちしょうゆ	3.2	だしこんぶ	0.3	しお	0.6	ほうれんそう	11	しお	0.2
	うすくちしょうゆ	4	うすくちしょうゆ	1	かたくり粉	1.1	だいこん	22	こしょう	0.03	こしょう	0.03	にんにく	0.5	[ポトフ]		みりん	1	水	130	こしょう	0.03	えのきたけ	11	こしょう	0.03
	だしこんぶ	1	みそ	6	だしこんぶ	0.3	いため油	0.5	トマトケチャップ	10	うすくちしょうゆ	3	土しょうが	0.5	ウインナー	20	けずりぶし	2	[さんまのしょうがだれ]		☆小麦粉	5	しお	0.2	トマトピューレ	7
	けずりぶし	1.5	白みそ	2	ポークブイヨン(缶)	9	さとう	2.5	ウスターソース	6	とりがらスープ	10	いため油	1	じゃがいも	66	水	70	さんま	30	☆バター	5	うすくちしょうゆ	4	米粉カレールウ	13
	水	140	水	30	水	120	こいくちしょうゆ	4	[野菜スープ]		水	110	さけ	2	たまねぎ	55	[にんじんしりしり]		(澱粉付き・7gカット)		☆牛乳	35	かたくり粉	1	水	115
	[シーチキンのそぼろ煮]		[おかかあえ]		[中華丼]		さけ	1	皮なし鶏肉	7	[豚肉のビビンバ]		さとう	2	にんじん	16	にんじん	26	揚げ油	4	ローリエ粉末	0.02	だしこんぶ	1	[りっちゃんサラダ]	
	まぐろオイル漬	35	はくさい	55	豚肉	18	けずりぶし	1	じゃがいも	15	豚肉(1cm巾)	20	うすくちしょうゆ	3	しめじ	6	まぐろオイル漬	10	土しょうが	0.2	とりがらスープ	5	けずりぶし	1.5	ハム	5
	さとう	0.7	にんじん	11	いか(1×4cm)	10	水	50	たまねぎ	16	にんじん	22	みそ	1.2	しお	0.6	大豆の華(フレーク)	1.5	さとう	2.3	水	70	水	130	(ボンレス・6×6ひょうし木切)	
	こいくちしょうゆ	0.9	ほうれんそう	16	はくさい	44	[ちくわの天ぷら]		にんじん	8	チンゲン菜	44	八丁風みそ	1.2	こしょう	0.03	いため油	0.5	さけ	1.5	[ももカクテル]		[五目豆]		キャベツ	28
	みりん	0.9	粉かつお	0.3	にんじん	10	ちくわ(1/2本)	1コ	キャベツ	9	にんにく	0.5	トウバンジャン	0.1	ポークブイヨン(袋)	5	うすくちしょうゆ	1	みりん	0.4	もも缶	20	牛肉	7	きゅうり	10
			さとう	1	たまねぎ	31	☆小麦粉	4	パセリ(乾燥)	0.02	いため油	0.9	とりがらスープ	5	水	50	水	3	こいくちしょうゆ	2.3	冷凍ゼリー(レモン)	15	大豆(乾)	10	にんじん	6
			うすくちしょうゆ	2	干しいたけ	0.8	水	5	しお	0.5	さとう	2.5	かたくり粉	1	[チキンナゲット]		[のり]		かたくり粉	0.2	冷凍ゼリー(みかん)	15	つきこん(にやく)	10	ホールコーン	5
			いため油	0.5	土しょうが	0.2	揚げ油	2.5	こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	3.5	水	15	☆チキンナゲット(小麦)	2コ	のり	1袋	水	7			にんじん	5	サラダこんぶ	0.5
					いため油	0.5	[月見ゼリー]		うすくちしょうゆ	0.2	☆白ごま	1.5	[ひじきサラダ]		芽ひじき	0.8							三度豆	3	粉かつお	0.1
					しお	0.1	月見ゼリー	1コ	だしこんぶ	0.4	☆ごま油	0.3			むき枝豆	5							さとう	2	いため油	0.5
					こしょう	0.02			ポークブイヨン(缶)	4					キャベツ	28							こいくちしょうゆ	2.5	さとう	0.3
					さけ	0.4			水	85					ホールコーン	5							水	20	[ヨーグルト]	
					こいくちしょうゆ	1.2			[プチチーズ]																☆ヨーグルト(プラス)	1コ
					うすくちしょうゆ	1.2			☆ピピビチーズ鉄Ca	1コ					[ごまドレッシング]										[和風ドレッシング]	
					オイスターソース	0.8									☆ごまドレッシング	1袋									和風ドレッシング(本)	
					☆ごま油	0.5																			クラス1本	
				かたくり粉	1.2																					
				ポークブイヨン(缶)	2.4																					
				水	8																					
エネルギー(kcal)	592		555		549		628		594		569		615		661		534		590		676		531		665	
たんぱく質(g)	25.3		21.7		24.9		24.5		24.7		23.0		22.2		26.3		21.8		20.0		24.4		23.7		21.8	
塩分(g)	1.7		1.9		1.9		2.5		2.5		1.9		1.2		2.4		1.1		1.8		1.9		2.6		2.0	
平均栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	しぼう	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	塩分	○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。														
	kcal	%	%	mg	mg	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g															
	603	16	28	321	2.2	246	0.49	0.49	22	4.7	2.0															
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															

○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	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）	27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
材料および使用量（3・4年生量）（g）	[コッペパン]	[ごはん]	[ごはん]	[やきめし]	[わかめごはん]	[コッペパン]	[ごはん]	[ごはん]	[チキンピラフ]
	☆コッペパン 1コ	精白米 75	精白米 75	精白米 70	精白米 80	☆コッペパン 1コ	精白米 75	精白米 75	精白米 65
	[チリコンカン]	[のっぺい汁]	[キムチ豚じゃが]	水 96	炊き込みわかめ 1.6	[鶏肉のフォー]	[マーボー豆腐]	[筑前煮]	皮なし鶏肉 20
	大豆(水煮) 15	皮なし鶏肉 10	豚肉 20	ハム(ボンレス)6mm角 11	[ちゃんこ煮]	皮なし鶏肉 15	冷凍とうふ 100	皮なし鶏肉 20	たまねぎ 11
	合挽肉 20	冷凍とうふ 20	じゃがいも 66	にんじん 12	ミートボール 20	ビーフン(平麺) 15	豚ひき肉 16	じゃがいも 55	にんじん 7
	ベーコン(6×6ひょうし本切) 5	さといも 22	たまねぎ 33	ピーマン 5	焼きとうふ 15	たまねぎ 22	たまねぎ 44	板こんにやく 20	エリンギ 5
	☆シエルマカロニ 10	だいこん 22	にんじん 16	にんにく 0.2	鮭角切り(皮なし2cm角) 15	もやし 11	にんじん 16	にんじん 16	オリーブ油 2
	たまねぎ 44	にんじん 11	いとこんにやく 15	土しょうが 0.2	うすあげ 3	にら 5	青ねぎ 2	ごぼう 11	しお 0.9
	にんじん 16	青ねぎ 3	白菜キムチ 10	いため油 1.1	はくさい 33	しお 0.3	干しいたけ 0.5	れんこん 11	こしょう 0.03
	エリンギ 6	しお 0.2	にら 3	☆ごま油 0.3	だいこん 22	うすくちしょうゆ 4.5	土しょうが 0.8	たけのこ水煮 11	とりがらスープ 8
	にんにく 0.5	うすくちしょうゆ 3.5	さとう 2.5	しお 0.6	にんじん 16	さけ 0.5	いため油 0.8	干しいたけ 1	水 84
	いため油 1	かたくり粉 1.5	こいくちしょうゆ 5	こしょう 0.03	白ねぎ 6	オイスターソース 1	しお 0.1	土しょうが 1	[かぼちゃのポタージュ]
	しお 0.5	だしこんぶ 1	☆白ごま 1	こいくちしょうゆ 2.1	さけ 1	チリパウダー 0.02	さとう 1.2	いため油 0.8	かぼちゃ 33
	こしょう 0.03	けずりぶし 1.5	☆ごま油 1	[中華スープ]	みりん 2	レモン(果汁) 0.2	こいくちしょうゆ 1	さとう 2.5	にんじん 11
	赤ワイン 1	水 130	けずりぶし 0.5	皮なし鶏肉 10	うすくちしょうゆ 3	ポークパイオン(缶) 12	みそ 2.5	みりん 1	たまねぎ 33
	トマトケチャップ 7	[さばのみそ煮こみ]	水 30	カットすり身 20	こいくちしょうゆ 2	水 130	八丁風みそ 2.5	こいくちしょうゆ 4.5	バセリ(乾燥) 0.02
	トマトピューレ 10	さば角切り 50	[野菜炒め]	たまねぎ 22	けずりぶし 1	[ホキのケチャップあえ]	トウバンジャン 0.1	水 30	いため油 1
	ウスターソース 1	土しょうが 1	ちくわ 10	にんじん 11	水 70	ホキ角切り(2cm角) 50	☆ごま油 0.3	[かきたま汁]	しお 1
	チリパウダー 0.05	さとう 1.5	キャベツ 38	もやし 11	[じゃがいもソテー]	揚げ油 5	かたくり粉 0.7	☆たまご 13	こしょう 0.03
	とりがらスープ 10	さけ 1	にんじん 11	青ねぎ 3	じゃがいも 44	さとう 1.5	ポークパイオン(缶) 2	えのきたけ 11	☆小麦粉 5
	水 70	みりん 1	いため油 1	しお 0.3	にんじん 5	トマトケチャップ 4	水 8	青ねぎ 2	☆バター 5
	[フライドポテト]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	こしょう 0.03	いため油 0.5	ウスターソース 2.5	[青菜の炒め煮]	しお 0.2	☆牛乳 30
	じゃがいも 66	白みそ 2	こしょう 0.03	うすくちしょうゆ 4	しお 0.1	水 5	うすあげ 2	うすくちしょうゆ 1.5	☆生クリーム 2
	揚げ油 6	みそ 2.5	うすくちしょうゆ 1	ポークパイオン(缶) 10	こしょう 0.01	[ミルクバター]	こまつな 33	かたくり粉 0.6	とりがらスープ 8
	しお(食卓塩) 0.1	だしこんぶ 0.3		水 120	うすくちしょうゆ 0.8	☆ミルクバター 1袋	はくさい 33	だしこんぶ 0.6	水 90
		水 10		[ミンチカツ]	オリーブ油 0.5		いため油 0.5	けずりぶし 1	[豆腐ナゲット]
				☆ミンチカツ(小麦) 1コ			さとう 0.7	水 90	☆豆腐ナゲット(小麦) 2コ
				揚げ油 5			こいくちしょうゆ 1.7	[ふりかけ]	揚げ油 4
								ふりかけ 1袋	
エネルギー(kcal)	673	597	559	623	568	691	575	535	674
たんぱく質(g)	24.9	27.3	20.1	26.3	22.9	29.0	21.7	21.2	20.2
塩分(g)	2.1	1.8	1.8	2.7	2.1	2.6	1.2	1.7	2.6

～献立紹介～
15日(水)
さんまの
しょうがだれ

【材料・分量(4人分)】

さんま	300g	みりん	小さじ1弱
片栗粉	適量	濃口醤油	大さじ1強
油	適量	しょうがしぼり汁	小さじ1/2
砂糖	大さじ2.5	片栗粉(タレ用)	小さじ2/3
酒	大さじ1		

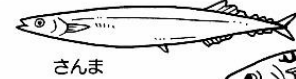
〈作り方〉

- ①さんまは食べやすい大きさに切る。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③しょうがと調味料を合わせて火にかけ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④タレに揚げたさんまを入れて、からめる。

お魚には良質の油
(DPA・EPA)が豊富に
含まれています。



秋においしい魚介



さんま



まさば



さけ



まいわし



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～

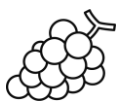
夏の過酷な暑さを乗り越えて収穫を迎えた秋の食べ物は、ほかの季節に採れるものと比べてうまみが多いのが特徴です。

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。

ぶどう



ポリフェノールが豊富で、抗酸化作用があります。ビタミン、カリウムも含まれています。

さつまいも



食物繊維やカリウムが豊富で、高血圧やがんの予防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！

