

みんなの

イチオシレシピ

24日(金)

ひき肉と豆の野菜スープ

16日(木)

シイラバジルフライ

22日(水)

米粉たこやき

23日(木)

カレーそぼろ

お月見献立

月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。関東風は、お月様のような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが眷いてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しんでみませんか。

10月6日(月)にお月見献立として、うさぎ型ハンバーグと月見ゼリーがです。お楽しみに！

関東風

関西風

1日(水)

白ごはん

精白米 100

鰯の生焼き

さば素焼き

米ぬか油

つやだれ

土しようが

水

豚バラとじゃがいもの甘辛炒め

豚ばら肉

じゃがいも

三度豆

米ぬか油

しお

こしよ

さとう

さけ

こいくちしようゆ

一味唐辛子

水

チンゲン菜の大豆和え

1切 チンゲン菜

0.2 にんじん

6 大豆の華

2.7 うすくちしようゆ

12 みり

粉かつお

豚肉のバーベキュー炒め

豚肉

しお

こしよ

たまねぎ

にんじん

白ねぎ

にんにく

米ぬか油

さとう

トマトケチャップ

ウスターソース

粒入りマスタード

水

チンゲン菜のサラダ

ハム

チンゲン菜

キャベツ

こいくちしようゆ

洋からし

米ぬか油

牛牛乳

1本

2日(木)

★コッペパン

★コッペパン (乳・小麦)

1コ

焼きスパゲティ

豚肉

★スパゲティ (小麦)

にんじん

キャベツ

たまねぎ

米ぬか油

しお

こしよ

ウスターソース

トンカツソース

にんじんサラダ

20 にんじん

18 ホールコーン

16 オリーブ油

46 イタリアンドレッシング

ミルクバター

0.03 ★ミルクバター (乳)

1袋

鶏のゆずこしよ炒め

皮なし鶏肉

エリンギ

たまねぎ

ピーマン

米ぬか油

さけ

こいくちしようゆ

ゆずこしよ

牛牛乳

1本

3日(金)

白ごはん

精白米 100

鶏肉のチリソース煮

皮なし鶏肉

たまねぎ

しめじ

にんじん

青ねぎ

土しようが

にんにく

米ぬか油

しお

こしよ

うすくちしようゆ

トマトケチャップ

チリソース

トウバンジャン

かたくり粉

とりからスープ

水

キャベツつくね揚げ

70 キャベツつくね

50 米ぬか油

切干の和え物

4 うすあげ

0.4 切干しだいこん

0.5 にんじん

0.1 チンゲン菜

0.02 うすくちしようゆ

1.2 さとう

2.4 さけ

6 みり

牛牛乳

1本

6日(月)

白ごはん

精白米 100

お月見献立

うさぎ型ハンバーグ (鶏胸)

1コ

米ぬか油

エリンギ

しめじ

さとう

みり

こいくちしようゆ

かたくり粉

水

きんぴらごぼろ

25 ささがきごぼろ

11 にんじん

0.2 米ぬか油

10 米ぬか油

10 さとう

2.4 みり

2.4 こいくちしようゆ

4 水

月見ゼリー

1 月見ゼリー

1コ

煮びたし

豚肉

ミニミニがんも

はくさい

にんじん

さとう

さけ

こいくちしようゆ

けずりぶし

水

牛牛乳

1本

7日(火)

★和三蜜パン

★和三蜜パン (乳・小麦)

1コ

洋風含め煮

25 皮なし鶏肉

11 ペーコン

0.2 じゃがいも

1.5 たまねぎ

0.5 にんじん

16 パセリ

0.5 しお

0.02 こしよ

3 とりからスープ

6 水

枝豆コーン

25 むき枝豆

15 ホールコーン

お魚ナゲット

2コ おさかなナゲット

4 米ぬか油

牛牛乳

1本

8日(水)

白ごはん

精白米 100

豚肉のバーベキュー炒め

豚肉

しお

こしよ

たまねぎ

にんじん

白ねぎ

にんにく

米ぬか油

さとう

トマトケチャップ

ウスターソース

粒入りマスタード

水

さつまいもの甘煮

44 さつまいも

さとう

0.1 しお

0.01 水

牛牛乳

1本

9日(木)

白ごはん

精白米 100

関東煮

皮なし鶏肉

2平

じゃがいも

板こんにやく

にんじん

さとう

こいくちしようゆ

けずりぶし

水

ミニミニがんも

さとう

1.2 しお

1.5 こいくちしようゆ

30 水

シーチキンのそぼろ煮

20 まぐろオイル漬

15 さとう

55 こいくちしようゆ

20 みり

牛牛乳

1本

10日(金)

白ごはん

精白米 100

豚キムチ

45 豚肉

はくさい

白菜キムチ

にんじん

にんにく

米ぬか油

しお

こしよ

こいくちしようゆ

小松菜のしらす和え

35 こまつな

45 うすあげ

20 しらす干し

17 うすくちしようゆ

1.2 みり

冷涼みかん

0.5 冷涼みかん

1コ

牛牛乳

1本

14日(火)

カレーとナン

カレーはインドで生まれました。でも、インドで「カレーをください」と注文したら、お店の人は困ってしまうかもしれません。実はインドの料理には「カレー」という名前が料理はありません。16世紀から18世紀ごろにインドに進出したヨーロッパの国々の人が、香辛料がきいたインド料理を、まとめて「カリール」「カリ」と呼ぶようになりました。日本には江戸時代の終わりにヨーロッパからカレーが伝わり、明治時代以降に「カレー」と呼ばれるようになったのです。

一方ナンは、実は、インドではマイナーな主食です。ナンはタンドールという大きな焼き釜で作りますが、一般家庭にあるオーブンなどでナンを焼くのは難しいのです。そのため、家庭では「チャパティ」と呼ばれる無発酵の薄いパンや米でカレーを食べるのが一般的なのだそうです。

14日(火)

★ナン

★ナン (小麦)

1コ

バターチキンカレー

60 豚肉

15 トマトケチャップ

0

15日(水)

白ごはん

精白米 100

豆腐のチャンプル

30 鶏挽肉

70 土しようが

16 米ぬか油

33 みり

22 こいくちしようゆ

6 さとう

0.2 水

0.5 かつくり粉

鶏ひき肉の甘辛そぼろ

30 鶏挽肉

70 土しようが

16 米ぬか油

33 みり

22 こいくちしようゆ

6 さとう

0.2 水

0.5 かつくり粉

牛牛乳

1本

16日(木)

白ごはん

精白米 100

シイラバジルフライ

★シイラバジルフライ (小麦)

1コ

米ぬか油

ほうれん草のサラダ

33 ほうれん草

13 キャベツ

6 ホールコーン

しお

こいくちしようゆ

洋からし

米ぬか油

きのこスパゲティ

3 きのこ

2 ★スパゲティ (小麦)

たまねぎ

しめじ

エリンギ

米ぬか油

しお

こしよ

こいくちしようゆ

うすくちしようゆ

牛牛乳

1本

17日(金)

菜めし

精白米 100

菜めし 2.86

塩ぶたじゃが

40 豚肉

55 じゃがいも

13 たまねぎ

44 けずりぶし

22 水

0.3 米ぬか油

0.2 さとう

1 粉末高野豆腐

3 ちくわ

1.2 うすあげ

5 にんじん

20 干しいたけ

0.1 青ねぎ

2.5 米ぬか油

0.2 さとう

0.8 みり

1.6 こいくちしようゆ

0.04 けずりぶし

0.4 土しようが

32 米ぬか油

大根の肉みそ煮

20 鶏挽肉

1 けずりぶし

45 だいこん

3 土しようが

0.2 米ぬか油

牛牛乳

1本

20日(月)

白ごはん

精白米 100

油淋鶏

鶏肉 (皮つき)

3コ

まぐろオイル漬

0.6 けずりぶし

1 土しようが

0.5 こいくちしようゆ

6 さけ

0.5 かつくり粉

7.5 さとう

8 みり

2.4 こいくちしようゆ

7 水

0.01 一味唐辛子

0.6 かたくり粉

10 水

ツナひじきふりかけ

15 ツナ

1 ひじき

0.5 土しようが

0.5 かつくり粉

1.4 さとう

0.7 みり

2.2 こいくちしようゆ

7 水

0.01 一味唐辛子

0.6 かたくり粉

10 水

キャベツとハムのサラダ

10 ハム

47 キャベツ

0.1 しお

0.7 こいくちしようゆ

0.02 洋からし

0.2 米ぬか油

牛牛乳

1本

21日(火)

★コッペパン

★コッペパン (乳・小麦)

1コ

オムレツ

30 鶏肉

15 トマトケチャップ

0.5 カレー粉

0.5 たまねぎ

0.5 土しようが

0.5 米ぬか油

0.1 しお

0.02 こしよ

11 粉末高野豆腐

11 ミルメーク

15 ミルメーク (ココア)

1 ★ヨーグルト (乳)

1 ★バター (乳)

野菜炒め

60 鶏肉

15 キャベツ

0.5 トマトケチャップ

0.5 カレー粉

50 米ぬか油

0.5 たまねぎ

0.5 土しようが

0.5 米ぬか油

0.1 しお

0.02 こしよ

11 粉末高野豆腐

11 ミルメーク

15 ミルメーク (ココア)

1 ★ヨーグルト (乳)

1 ★バター (乳)

ミルメーク

11 ミルメーク

15 ミルメーク (ココア)

コーンコロッケ

1コ ★コーンコロッケ (小麦)

4 米ぬか油

牛牛乳

1本

22日(水)

白ごはん

精白米 100

厚揚げとキャベツのみそ炒め

20 豚肉

40 米ぬか油

44 トマトソース

米粉たこやき

20 米粉たこやき

40 米ぬか油

44 トマトソース

チンゲン菜とえのきの和え物

10 チンゲン菜

1 えのきたけ

0.3 うすくちしようゆ

0.02 みり

牛牛乳

1本

23日(木)

白ごはん

精白米 100

鮭のマヨネーズ焼き

1 鮭切り身

1 水

0.2 白ワイン

0.2 かつくり粉

4 米ぬか油

4 バセリ

10 米ぬか油

10 ノンエッグマヨ

1 洋からし

0.02 こいくちしようゆ

0.01 こしよ

かぶのスープ煮

1 ウインナー

1 たまねぎ

1 にんじん

10 キャベツ

40 バセリ

20 しお

0.7 かつくり粉

0.02 水

牛牛乳

1本

24日(金)

白ごはん

精白米 100

鶏肉のレモンマスタードソース

0.5 鶏肉

8 レモン

30 マスタード

10 米ぬか油

20 ノンエッグマヨ

5 レモン果汁

0.2 こいくちしようゆ

1.5 さとう

0.5 かつくり粉

1.5 水

じゃがいも炒め

6 にんじん

3 じゃがいも

0.1 米ぬか油

0.2 しお

0.3 こしよ

1.5 こいくちしようゆ

ひき肉と豆の野菜スープ

1 牛ひき肉

1 ひよこまめ (ゆで)

15 たまねぎ

10 かつくり粉

11 米ぬか油

30 トマト缶詰

10 にんじん

0.3 米ぬか油

0.5 しお

0.02 こしよ

1.5 コーソメ (粉末)

0.1 ロニー工粉末

90 水

牛牛乳

1本

27日(月)

白ごはん

精白米 100

豚肉のオイスターソース炒め

60 豚肉

20 たまねぎ

20 たけのこ水煮

1 干しいたけ

10 さけ

0.5 米ぬか油

1 さとう

3 けずりぶし

3 土しようが

2 オイスターソース

2 ポークフィヨン (缶)

5 水

1 かたくり粉

かつおそぼろ

30 かつお油漬

6 にんじん

0.5 土しようが

0.2 米ぬか油

1 さとう

1 けずりぶし

1 土しようが

3 オイスターソース

2 ポークフィヨン (缶)

5 水

1 かたくり粉

小松菜の和え物

30 こまつな

30 はくさい

1 さとう

1.8 うすくちしようゆ

牛牛乳

1本

28日(火)

わかめごはん

精白米 100

炊き込みわかめ 2.7

炒り鶏煮

30 皮なし鶏肉

55 じゃがいも

10 にんじん

16 米ぬか油

22 さとう

5 みり

6 こいくちしようゆ

1 水

0.5 土しようが

4.5 さとう

5.5 こいくちしようゆ

25 水

ひじきの煮物

2.4 芽ひじき

30 うすあげ

10 にんじん

4 太もやし

0.3 米ぬか油

2.8 さとう

0.4 さとう

3.2 こいくちしようゆ

12 ★ごま油

白菜のおかか

50 はくさい

13 こまつな

0.7 こいくちしようゆ

0.9 うすくちしようゆ

0.2 かつお節

牛牛乳

1本

29日(水)

白ごはん

精白米 100

豚肉のピピンパ風

50 豚肉

33 金時豆

60 さとう

20 しお

0.7 水

0.5 フチすりおろし洋なしゼリー

2 フチすりおろし洋なしゼリー

0.4 水

金時豆の煮物

33 金時豆

60 さとう

20 しお

0.7 水

0.5 フチすりおろし洋なしゼリー

2 フチすりおろし洋なしゼリー

0.4 水

牛牛乳

1本

30日(木)

★コッペパン

★コッペパン (乳・小麦)

1コ

リヨン風チキンポトフ

8 皮なし鶏肉

7 ウインナー

0.3 じゃがいも

75 キャベツ

27 たまねぎ

44 うすくちしようゆ

16 水

22 土しようが

0.5 米ぬか油

0.7 ハセリ

1 しお

0.02 ウスターソース

1 赤ワイン

0.02 ローリー工粉末

50 チキンフィヨン (缶)

1 水

ハニーパンキン

20 かぼちゃ

20 米ぬか油

33 はちみつ

27 さとう

44 うすくちしようゆ

16 水

22 土しようが

0.5 米ぬか油

0.7 ハセリ

1 しお

0.02 ウスターソース

1 赤ワイン

0.02 ローリー工粉末

50 チキンフィヨン (缶)

1 水

牛牛乳

1本

31日(金)

白ごはん

精白米 100

マーボー春雨

25 豚ひき肉

25 さとう

10 みり

33 じゃがいも

16 にんじん

2 たけのこ水煮

10 青ねぎ

6 干しいたけ

0.8 ひきわり大豆

10 米ぬか油

0.5 土しようが

0.2 さとう

1.5 こいくちしようゆ

1.8 水

ツナ大豆ふりかけ

15 ツナ

0.5 まぐろオイル漬

10 ひきわり大豆

0.5 米ぬか油

0.1 土しようが

1.5 さとう

2.5 こいくちしようゆ

切り昆布とちくわの煮物

12 細切りこんぶ

12 ちくわ

24 うすあげ

牛牛乳

1本

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	塩分 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	782	16	28	357	3.4	272	0.74	0.59	32	5.8	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

【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きます。

④食品名に☆印があるのは大東市の5大アレルゲン(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油)です。
※ただし、中学校ではえびの使用はありません。

『加工食品のアレルゲンの記載について』
加工食品の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

☆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、生徒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。