

日付	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	
	[ごはん] 精白米 80	[ごはん(減量)] 精白米 75	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[中華おこわ] 精白米 55	[ごはん] 精白米 80	[シーチキンごはん] 精白米 70	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[あげパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 80		
	[関東煮] 皮なし鶏肉 20	[やさいラーメン] 豚肉 10	[おいものポタージュ] ベーコン(6×6ひょうし木切) 10	[きりたんぽ風] 焼き豚(6ミリ角) 10	[わかめスープ] もち米(無洗米) 20	[クリーミースープ] まぐろオイル漬 15	[厚揚げと豚肉のみそ煮] 皮なし鶏肉 10	[豚肉] にんじん 11	[カットすり身] 豚肉 20	[さとう] カットすり身 20	[揚げ油] 春雨のひき肉炒め 6		
	平天 12	☆中華麺 60	さつまいも 25	たけのこ水煮 10	ちくわ 25	冷凍とうふ 20	さけ 2.8	ビーンズピューレ 40	冷凍厚揚げ 50	もやし 11	[野菜スープ] はるさめ 12		
	ミニミニがんも 12	にんじん 11	じゃがいも 25	にんじん 11	マロニー(5cmカット) 4	カットわかめ 0.6	うすくちしようゆ 4.2	ホールコーン 10	たまねぎ 33	にんじん 11	皮なし鶏肉 10	たまねぎ 33	
	じゃがいも 66	たまねぎ 11	たまねぎ 33	干しいたけ 0.5	はくさい 22	にんじん 11	水 91	スイートコーン 10	キャベツ 33	青ねぎ 5	じゃがいも 22	キャベツ 44	
	板こんにゃく 24	キャベツ 22	パセリ(乾燥) 0.02	しお 0.3	にんじん 11	しお 0.2	[豚じやが] 豚肉 25	たまねぎ 44	にんじん 16	えのきたけ 11	たまねぎ 22	にんじん 11	
	にんじん 19	チングン菜 22	いため油 1	さとう 0.5	しめじ 11	こしよう 0.02	パセリ(乾燥) 0.02	ピーマン 11	しお 0.2	にんじん 11	たけのこ水煮 10		
	さとう 4	いため油 0.5	しお 0.8	さけ 1	青ねぎ 3	うすくちしようゆ 4	じゃがいも 61	いため油 1	土しようが 0.5	うすくちしようゆ 3	キャベツ 13	干しいたけ 0.5	
	こいくちしようゆ 5	しお 0.6	こしよう 0.03	みりん 1	土しようが 0.5	とりがらスープ 10	つきこんにゃく 22	しお 0.8	いため油 1	さけ 0.5	パセリ(乾燥) 0.02	青ねぎ 5	
	けずりぶし 1.2	こしよう 0.03	☆生クリーム 2	こいくちしようゆ 2	しお 0.1	水 130	たまねぎ 36	こしよう 0.03	さけ 0.5	だしこんぶ 1	しお 0.8	土しようが 0.5	
	水 50	うすくちしようゆ 6	☆小麦粉 5	うすくちしようゆ 2	さけ 1	[チャブチエ] にんじん 22	ローリエ粉末 0.02	さとう 1.5	けずりぶし 2	こしよう 0.03	いため油 1		
	[ごまあえ] ポークブイヨン(缶) 8	☆バター 5	☆ごま油 0.5	うすくちしようゆ 2	牛肉 25	三度豆 11	☆牛乳 30	こいくちしようゆ 2.5	水 130	うすくちしようゆ 0.3	こいくちしようゆ 4		
	チングン菜 16	水 140	☆牛乳 30	水 99	こいくちしようゆ 2	土しようが 0.5	さとう 2.5	☆生クリーム 2	みりん 2	[さばのソース煮] さば角切り(2cm角) 50	だしこんぶ 0.3	さとう 1	
	キャベツ 47	[にらのキムチ炒め]	とりがらスープ 8	[五目たまごスープ]	けずりぶし 2	にんにく 0.1	こいくちしようゆ 5	とりがらスープ 10	みそ 5	ボーンストック 2	さけ 1		
	☆白ごま 1	平天 10	水 90	皮なし鶏肉 10	水 120	はるさめ 6	けずりぶし 0.5	水 60	とりがらスープ 5	土しようが 1	水 130	しお 0.1	
	さとう 0.5	たまねぎ 16	[ごぼうサラダ]	冷凍とうふ 20	[れんこんのきんぴら]	にんじん 6	水 30	[白身魚フライ]	[かきたま汁]	ウスターソース 3	[コーンソテー]	こしよう 0.03	
	みりん 0.5	もやし 11	まぐろオイル漬 15	☆たまご 22	れんこん 30	たけのこ水煮 5	[切干し大根のおひたし] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ	☆たまご 13	さとう 3	~コン(6×6ひょうし木切) 10	オイスターソース 1.5		
	うすくちしようゆ 1.5	にら 7	ささがきごぼう 20	はるさめ 4	つきこんにゃく 12	たまねぎ 11	チングン菜 33	揚げ油 5	えのきたけ 11	こいくちしようゆ 2	ホールコーン 30	[大根のスープ]	
	いため油 0.5	白菜キムチ 6	にんじん 6	にんじん 11	にんじん 6	干しいたけ 0.5	切干しだいこん 4	[ソース]	青ねぎ 2	さけ 2	ほうれんそう 11	皮なし鶏肉 5	
		いため油 1	[ごまドレッシング]	青ねぎ 3	いため油 0.6	三度豆 5	さとう 0.5	ソース(とんかつ) 1袋	しお 0.2	だしこんぶ 0.3	いため油 0.5	だいこん 22	
		こいくちしようゆ 2	☆ごまドレッシング 1袋	しお 0.3	さとう 1	いため油 0.5	みりん 1		うすくちしようゆ 1.5	水 6	しお 0.1	にんじん 6	
		さとう 0.5		こしよう 0.02	みりん 1	しお 0.2	うすくちしようゆ 1.5		かたくり粉 0.6		こしよう 0.02	しお 0.1	
		す 0.5		うすくちしようゆ 4	こいくちしようゆ 2	こしよう 0.01	いため油 0.5		だしこんぶ 0.6		こしよう 0.02	うすくちしようゆ 2.5	
		☆ごま油 0.5		ポークブイヨン(缶) 10	☆白ごま 0.6	さとう 1.5			けずりぶし 1		うすくちしようゆ 6	ポークブイヨン(缶) 6	
		☆白ごま 0.5		水 120		さけ 0.8			水 90		水 80	[のり] のり 1袋	
				[米粉魚ナゲット]		こいくちしようゆ 2.5							
				おさかなナゲット 2コ		[ヨーグルト(プラス)]							
				揚げ油 4		☆ヨーグルト(プラス) 1コ							
	エネルギー kcal	587	578	705	600	544	604	577	682	615	599	580	603
	たんぱく質 %	23.6	21.1	22.5	24.3	21.2	23.8	22.3	27.1	24.2	27.9	21.0	20.7
	塩分 g	1.4	2.7	2.4	2.6	1.8	1.9	1.9	3.1	1.7	2.0	2.4	1.7
	エネルギー kcal	601	15	27	326	2.0	224	0.48	0.48	23	4.9	2.1	
	たんぱく質 %						A μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
	カルシウム mg												
	鉄 mg												

○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	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
[ガーリックピラフ]	[わかめごはん]	[黒糖ベビーパン]	[麦ごはん]	[ごはん]	[ごはん]	[ごはん]
精白米 70	精白米 80	☆黒糖ベビーパン 1コ	精白米 71	精白米 70	精白米 80	精白米 80
皮なし鶏肉 15	炊き込みわかめ 1.6	[肉きざみうどん]	おおむぎ(押麦) 9	皮なし鶏肉 10	[八宝菜]	
たまねぎ 17	[やっこ煮]	豚肉 15	[米粉チキンカレー]	しめじ 15	豚肉 20	
にんじん 12	冷凍とうふ(大) 80	うすあげ 5	皮なし鶏肉 20	にんじん 8	いか(1×4cm) 10	
エリンギ 5.5	豚肉 20	☆うどん 60	じやがいも 33	さけ 3.7	☆うずら卵 22	
にんにく 0.5	いとこんにゃく 20	たまねぎ 22	たまねぎ 44	みりん 0.9	はくさい 55	
いため油 1	はくさい 44	にんじん 6	にんじん 11	うすくちしようゆ 5.6	にんじん 11	
しお 0.5	にんじん 11	しめじ 11	トマト缶詰(ダイス) 20	水 88	たまねぎ 33	
こしょう 0.03	白ねぎ 5	青ねぎ 3	土しようが 0.5	[みそ汁]	もやし 22	
こいくちしようゆ 2	こいくちしようゆ 2	しお 0.2	にんにく 0.5	さつまいも 22	たけのこ水煮 10	
ボーンストック 2	うすくちしようゆ 2	うすくちしようゆ 4	いため油 1	だいこん 22	干ししいたけ 0.5	
水 94	みりん 1	だしこんぶ 1	しお 0.2	えのきたけ 11	土しようが 0.4	
[じゃがいものスープ煮]	けずりぶし 1.5	けずりぶし 1.5	こしょう 0.03	青ねぎ 3	いため油 1	
ウインナー 20	水 30	水 140	米粉カレールウ 13	みそ 10	しお 0.2	
じゃがいも 55	[大根のいため煮]	[野菜かきあげ]	とりがらスープ 10	煮干し 1	こしょう 0.03	
たまねぎ 44	うすあげ 2	さつまいも 16	水 90	だしこんぶ 0.3	さけ 0.5	
にんじん 16	切干したいこん 7	さきがきごぼう 8	[キャベツとハムのソテー]	水 130	うすくちしようゆ 1.5	
ホールコーン 15	にんじん 8	にんじん 11	ハム(ボンレス) 10	[高野豆腐の含め煮]	こいくちしようゆ 1.5	
しお 0.6	いため油 0.8	たまねぎ 22	(6×6ひょうし木切)	高野豆腐 10	☆ごま油 0.5	
こしょう 0.02	さとう 1.5	かたくり粉 3	キャベツ 50	しお 0.2	かたくり粉 1.5	
うすくちしようゆ 1	こいくちしようゆ 2.5	☆小麦粉 7	いため油 0.5	さとう 2.5	ポークブイヨン(缶) 3	
とりがらスープ 8	けずりぶし 0.5	しお 0.2	しお 0.1	みりん 1.5	水 15	
水 50	水 20	水 6	こしょう 0.02	うすくちしようゆ 2.4	[はるまき]	
[パインカクテル]		揚げ油 6	揚げ油 6	けずりぶし 0.8	☆はるまき(小麦) 1コ	
パイン缶 20				水 30	揚げ油 5	
冷凍ゼリー(レモン) 15						
冷凍ゼリー(みかん) 15						

24日は「和食の日」ですが祝日
のため、21日に「和食の日」に
ちなんだ献立を提供します。



エネルギー
(kcal)

603

576

557

577

530

701

たんぱく質
(g)

20.9

23.3

20.3

20.8

22.5

23.5

塩分
(g)

2.3

1.9

2.0

1.6

3.0

1.5

【材料・分量(4人分)】

とうふ	480g	こいくちしようゆ	大さじ1弱	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
豚肉	120g	うすくちしようゆ	大さじ1弱	②けずりぶしのだしをとる。
いとこんにゃく	120g	みりん	小さじ1強	③だし汁に豚肉、にんじん、いとこんにゃくを入れて煮る。
はくさい	260g	けずりぶし	9g	④調味し、はくさい、とうふ、白ねぎを加え煮て、仕上げる。
にんじん	70g	水	180cc	※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。
白ねぎ	30g			

～献立紹介～

和食の日献立

21日(金)

やっこ煮

おいしい和食を食べよう！

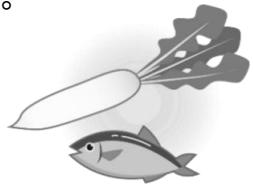
～11月24日は、「和食の日」～

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！

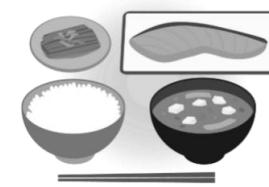
新鮮で豊かな食材

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。



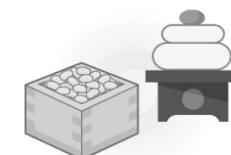
季節感

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めます。



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、絆を深めてきました。



だしがおいしい
和食献立だよ！
ぜひ作ってみてね♪

