

1日(月) エネルギー 789 kcal たんぱく質33.0g 塩分1.7g 鶏ねぎ丼 白ごはん 精白米 100 皮なし鶏肉 60 しお 0.1 こしょう 0.02 さけ 1 にんにく 0.5 たまねぎ 33 青ねぎ 10 干しいたけ 1 米ぬか油 0.5 土しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 5 さとう 3 みりん 1 さけ 1 コチジャン 0.15 かたくり粉 1 水 15 国産キャベツメンチカツ (小麦) 1コ 米ぬか油 4 青菜の油炒め うすあげ 2 おおさかしろな 22 はくさい 33 米ぬか油 0.2 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.8 ☆牛乳 1本	2日(火) エネルギー 862 kcal たんぱく質34.7g 塩分2.4g ☆コッペパン 1コ チリコンカーン ひよこまめ(ゆで) 10 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ (小麦) 4 たまねぎ 8 にんにく 0.7 パセリ 0.2 オリーブ油 2 コンソメ(粉末) 0.2 しお 0.15 こしょう 0.01 鶏としめじの洋風炒め 皮なし鶏肉 35 たまねぎ 33 しめじ 15 にんにく 0.7 パセリ 0.2 オリーブ油 2 コンソメ(粉末) 0.2 しお 0.15 こしょう 0.01 ポイルコーン 1 ホールコーン 30 チョコレートクリーム 1袋 ☆チョコレートクリーム (乳) 1袋 ☆牛乳 1本	3日(水) エネルギー 764 kcal たんぱく質30.8g 塩分1.9g 白ごはん 100 ちゃんこ煮 鶏団子 26 焼きとうふ 25 鮭角切り 20 うすあげ 3 はくさい 33 だいこん 26 にんじん 19 白ねぎ 7 さけ 0.7 みりん 1.4 うすくちしょうゆ 2.4 こいくちしょうゆ 1.6 けずりぶし 0.7 水 50 小松菜の和え物 こまつな 44 にんじん 7 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1.5 ふりかけ 1袋 ☆牛乳 1本	4日(木) エネルギー 731 kcal たんぱく質31.6g 塩分3.2g 白ごはん 100 厚揚げとキャベツの肉みそ炒め 丸天 35 板こんにゃく 25 さとう 40 こいくちしょうゆ 44 けずりぶし 33 11 水 35 丸天の含め煮 丸天 35 板こんにゃく 25 さとう 40 こいくちしょうゆ 44 けずりぶし 33 11 水 35 もやしのサラダ 0.5 ハム 10 1 太もやし 35 0.3 にんじん 10 0.02 米ぬか油 0.2 3 さとう 1 ハ丁風みそ 2 こいくちしょうゆ 2 さとう 3 さけ 2 トウバンジャン 0.1 ☆牛乳 1本	5日(金) エネルギー 892 kcal たんぱく質28.2g 塩分2.8g もち玄米ごはん 精白米 86 もち玄米 14 食缶の日 コーンコロッケ ☆コーンコロッケ(小麦) 1コ 米ぬか油 6 チキンカレー 皮なし鶏肉 25 じゃがいも 28 たまねぎ 37 にんじん 9 トマト缶詰 15 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 6 米ぬか油 0.17 和風ドレッシング 8 しょう 0.03 カレー粉 0.13 7 ルルガソリ-ガル-フル- 13 10 とりがらスープ 8 2 チンゲン菜 36 キャベツ 36 しお 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.35 うすくちしょうゆ 1.2 ☆牛乳 1本																																									
8日(月) エネルギー 744 kcal たんぱく質31.7g 塩分2.4g 白ごはん 100 キムチ豚じゃが 豚肉 25 米ぬか油 0.2 じゃがいも 55 たまねぎ 38 にんじん 22 白菜キムチ 20 にら 3 ☆白ごま 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.5 水 15 鶏ひき肉の甘辛そぼろ 鶏挽肉 30 しょうが 0.2 米ぬか油 0.2 にんじん 2 たまねぎ 3 むき枝豆 3 1 さけ 2 米ぬか油 0.5 しお 0.03 ☆ホワイトル (乳・小麦) 7 ☆牛乳 20 ☆生クリーム(乳) 1 ポーンストック 4 水 35 ☆牛乳 1本	9日(火) エネルギー 758 kcal たんぱく質30.0g 塩分3.0g ☆メロンパン 1コ 白菜のクリーム煮 皮なし鶏肉 30 じゃがいも 33 はくさい 33 にんじん 16 たまねぎ 33 むき枝豆 8 1 さけ 0.5 米ぬか油 10 しお 0.4 オリーブ油 0.5 こしょう 0.03 ☆ホワイトル (乳・小麦) 7 ☆牛乳 20 ☆生クリーム(乳) 1 ポーンストック 4 水 35 米粉ハムカツ 米粉ポロニアカツ 1コ 米ぬか油 5 にんじんサラダ にんじん 25 ホールコーン 10 オリーブ油 0.5 イタリアンドレッシング 4 ☆牛乳 1本	10日(水) エネルギー 741 kcal たんぱく質32.7g 塩分2.6g 菜めし 100 鯖の生姜煮 さば素焼き 100 菜めし 2.86 きんぴらごぼう 1切 ささがきごぼう 25 2 にんじん 11 6 米ぬか油 0.2 かたくり粉 1.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 水 5 豚肉と青菜の炒め物 豚肉 15 チンゲン菜 36 たまねぎ 33 米ぬか油 0.2 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1 オイスターソース 1.2 ☆牛乳 1本	11日(木) エネルギー 786 kcal たんぱく質31.1g 塩分1.3g 白ごはん 100 揚げ鶏レモン漬け 鶏肉(皮つき) 3コ こいくちしょうゆ 1 さけ 11 しお 0.1 かたくり粉 7 米ぬか油 7.5 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 さけ 1.5 レモン果汁 6 水 15 かたくり粉 1 もやし炒め 1 ハム 40 1 にんじん 20 0.1 米ぬか油 0.2 うすくちしょうゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 白菜のおかか はくさい 50 こまつな 13 こいくちしょうゆ 0.7 うすくちしょうゆ 0.9 かつお節 0.2 ☆牛乳 1本	12日(金) エネルギー 777 kcal たんぱく質25.9g 塩分2.0g 白ごはん 100 ポークハヤシライス 豚肉 40 じゃがいも 10 たまねぎ 11 にんじん 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 枝豆コーンソテー むき枝豆 10 ホールコーン 20 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.01 ミルメーク 11 ミルメーク (キャラメル) 1袋 切干大根サラダ まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 5 にんじん 6 和風ドレッシング 8 ☆牛乳 1本																																									
15日(月) エネルギー 740 kcal たんぱく質26.6g 塩分2.1g 白ごはん 100 照り焼きハンバーグ ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 エリンギ 21 しめじ 10 さとう 2.4 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 水 8 ポテトサラダ ハム 10 じゃがいも 44 キャベツ 24 にんじん 6 たまねぎ 6 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.5 す 0.8 ☆牛乳 1本	16日(火) エネルギー 745 kcal たんぱく質26.8g 塩分2.6g 白ごはん 100 みそおでん 豚肉 20 平天 20 じゃがいも 33 板こんにゃく 20 だいこん 44 にんじん 16 三度豆 5 さとう 2.5 うすくちしょうゆ 1.2 みそ 2 白みそ 6 水 30 ひじきの煮物 芽ひじき 2.4 うすあげ 6 にんじん 4 米ぬか油 0.3 さとう 2.8 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 3.2 水 12 ヨーグルト ☆ヨーグルト(プラス)(乳) 1コ おひたし ほうれんそう 23 はくさい 50 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 ☆牛乳 1本	17日(水) エネルギー 736 kcal たんぱく質25.2g 塩分2.4g わかめごはん 100 あじ松葉開きフライ 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7 さつまいもの甘煮 1コ さつまいも 44 2 皮なし鶏肉 2 ウイナー 10 しお 0.12 水 20 キャベツと挽肉の コチジャン炒め 豚ひき肉 15 キャベツ 35 たまねぎ 20 土しょうが 0.2 米ぬか油 0.2 コチジャン 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 さとう 0.5 さけ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 ☆牛乳 1本	18日(木) エネルギー 772 kcal たんぱく質28.8g 塩分2.6g ☆コッペパン 1コ じゃが枝豆 じゃがいも 55 むき枝豆 5 パセリ 0.2 しお 0.01 こしょう 0.01 バジルチキンの洋風煮 皮なし鶏肉 30 ウイナー 10 しお 0.2 こしょう 0.01 バジルペースト 1 だいこん 55 たまねぎ 44 にんじん 22 しめじ 8 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 オリーブ油 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 チキンフイヨン(袋) 5 水 10 ☆牛乳 1本	19日(金) エネルギー 833 kcal たんぱく質31.1g 塩分1.9g 白ごはん 100 春雨のひき肉炒め 合挽肉 35 マロニー 10 たまねぎ 36 キャベツ 36 にんじん 16 だけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 米ぬか油 1 こいくちしょうゆ 3.5 さとう 1 さけ 1 しお 0.15 こしょう 0.03 オイスターソース 1.5 ちくわの天ぷら ちくわ 2コ ☆小麦粉 6 水 7.5 米ぬか油 2.5 かつおそぼろ 5 かつお油漬 30 1 にんじん 6 1 土しょうが 0.5 1 米ぬか油 0.2 1 さとう 1 1 さけ 1 1 しお 0.15 1 こいくちしょうゆ 1 1.5 ☆牛乳 1本																																									
22日(月) エネルギー 747 kcal たんぱく質35.9g 塩分1.7g 白ごはん 100 鶏のホイコーロー さとう 1 さけ 0.2 皮なし鶏肉 75 キャベツ 54 ピーマン 18 白ねぎ 9 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 さとう 1 こいくちしょうゆ 3 さけ 1 トウバンジャン 0.5 ☆テンメンジャン(にま) 2 かたくり粉 0.5 冬至献立 チンゲン菜とえのきの和え物 1 かまぼこ 6 5 チンゲン菜 52 2 えのきだけ 12 1.1 うすくちしょうゆ 1.1 1.1 みりん 1.1 ゆずゼリー 1コ ☆牛乳 1本	23日(火) エネルギー 938 kcal たんぱく質28.7g 塩分2.8g ☆オレンジパン 1コ ミートパンネ 合挽肉 25 ☆パンネ(小麦) 20 にんじん 15 にんにく 0.1 たまねぎ 4 エリンギ 5 パセリ 0.7 オリーブ油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 小松菜とコーンの炒め物 こまつな 45 ホールコーン 4 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 0.5 カップケーキ 2 お米deココア& 1コ 12 香味のカップケーキ 12 0.03 0.03 ハッシュドポテト 1コ ☆牛乳 1本	22日(月)冬至献立 冬至には昔からかぼちゃを食べたり、柚子湯に入る習慣があります。緑黄色野菜であるかぼちゃは栄養をたっぷり含んでいて、風邪を予防する効果があるという考えから食べられるようになりました。また、柚子湯に入ることで風邪をひかずに冬を越せると考えられていました。 給食では22日(月)に冬至献立として「かぼちゃと豚肉のカレー風」と「ゆずゼリー」がです。残さずに食べて寒い冬を乗り切りましょう！ ☆牛乳 1本	23日(火)クリスマス献立 クリスマスはイエスキリストの生誕をお祝いする日のことです。日本でのクリスマスの歴史は室町時代にはじまり、今のような形になったのは、明治以降です。中世のヨーロッパではクリスマスに七面鳥を食べることが主流でしたが、日本では七面鳥を手に入れるのはむずかしかったため、チキンを食べるようになったようです。 23日(火)の給食はクリスマス献立です。お楽しみに！ ☆牛乳 1本	23日(火)ミートパンネ パンネは、パンの先のように切られている筒状のバスタです。パンネとは、イタリア語で「ペン」という意味で、形がペンに似ていることからこの呼び方になりました。日本ではバスタといえば細長いスパゲティですが、ヨーロッパではマカロニやパンネのような短いバスタの方がよく食べられているそうです。 今月の新献立 23日(火)オレンジパン 新米 12月から新米になります。味わって食べてくださいね。																																									
【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大アレルギー(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。					中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量 <table><tr><th rowspan="2"></th><th rowspan="2">エネルギー kcal</th><th rowspan="2">たんぱく質 %</th><th rowspan="2">脂質 %</th><th rowspan="2">カルシウム mg</th><th rowspan="2">鉄 mg</th><th colspan="4">ビタミ</th><th rowspan="2">食物繊維 g</th><th rowspan="2">塩分 g</th></tr><tr><th>A μgRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th></tr><tr><td>平均栄養摂取量</td><td>787</td><td>30</td><td>24</td><td>374</td><td>3.9</td><td>261</td><td>0.62</td><td>0.56</td><td>31</td><td>6.1</td><td>2.3</td></tr><tr><td>学校給食摂取基準(中学生)</td><td>830</td><td>エネルギーの13~20%以下</td><td>エネルギーの25~30%以下</td><td>450</td><td>4.0</td><td>300</td><td>0.50</td><td>0.60</td><td>30</td><td>6.5</td><td>2.5</td></tr></table>		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	787	30	24	374	3.9	261	0.62	0.56	31	6.1	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
	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	787	30	24	374	3.9	261	0.62	0.56	31	6.1	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																																		

☆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。