

令和8年3月分 中学校給食献立表

市内全校統一の献立表となっていますので、各校の給食実施日については学校の行事予定をご確認ください。

大東市教育委員会

TEL 870-9102

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
エネルギー 752 kcal たんばく質29.5g 塩分2.4g 白ごはん 精白米 100 豚肉のさっぱりレモン炒め 豚肉 60 土しょうが 2 さけ 2 たまねぎ 30 キャベツ 30 米ぬか油 0.5 さとう 4 みりん 2 こいくちしょうゆ 7.5 レモン果汁 6 ほうれん草ともやしのかつお和え ほうれん草 22 太もやし 22 にんじん 5 かつおぶし 0.5 こいくちしょうゆ 0.75 うすくちしょうゆ 0.75 塩こんぶ 塩こんぶ 1袋 マカロニサラダ まぐろオイル漬 5 ☆エルボマカロニ(小麦) 8 にんじん 10 ホールコーン 10 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02 ノンエッグマヨ 5 エネルギー 758 kcal たんばく質28.6g 塩分2.3g もち麦ごはん 精白米 86 もち麦ごはん 14 味噌カツ うすくちしょうゆ 3 みりん 1 ☆豚ロースカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 6 にんにく 0.3 八丁風みそ 4 さとう 2 こいくちしょうゆ 0.4 さけ 0.7 ☆白ごま 0.3 ☆ごま油 0.3 水 7 れんこんのどろみしょうが 皮なし鶏肉 20 れんこん 22 にんじん 10 米ぬか油 0.5 青ねぎ 2 土しょうが 1 エネルギー 752 kcal たんばく質29.5g 塩分2.4g 白ごはん 精白米 100 ひなまつり献立 花型ハンバーグ デミグラスソース 花型ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 たまねぎ 20 いため油 0.3 ☆デミグラスソース(小麦) 17 こいくちしょうゆ 1.1 ウスターソース 1.1 赤ワイン 1 水 10 おひたし チンゲン菜 28 はくさい 44 しお 0.1 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5 ひなあられ ひなあられ 1袋 ソーセージときのこのアヒージョ風 ウィンナー 25 じゃがいも 20 しめじ 10 エリンギ 10 にんにく 0.7 パセリ 0.2 オリーブ油 4 エネルギー 819 kcal たんばく質27.3g 塩分2.0g わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7 鯖の太根おろしかけ きんぴらごぼう さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 だいこん 25 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 だいこんしほり汁 3.5 水 5 豚肉の Kochi-jan 炒め 豚ばら肉 30 たまねぎ 30 米ぬか油 0.2 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 す 0.5 Kochi-jan 2 エネルギー 779 kcal たんばく質34.0g 塩分2.6g ☆パンパン ☆パンパン(小麦・乳) 1コ ツナボリタン まぐろオイル漬 20 ☆スバゲティ(小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 オリーブ油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 ポパイコンソテー ほうれん草 40 ホールコーン 15 米ぬか油 0.2 しお 0.15 こしょう 0.02 ミルメーク ミルメーク 1袋 (キャラメル) チキンナゲット ☆チキンナゲット(小麦) 2コ 米ぬか油 4 エネルギー 885 kcal たんばく質31.7g 塩分2.8g 白ごはん 精白米 100 ピピンパ風 合挽肉 45 にんじん 33 チンゲン菜 60 太もやし 20 にんにく 0.7 米ぬか油 0.5 さとう 4 こいくちしょうゆ 6 ☆すりごま 2 ☆ごま油 0.4 ご飯にかけて食べて下さい。 白菜のおかか はくさい 43 こまつな 11 4 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 かつおぶし 0.2 フルーツ寒天 もも缶 15 りんご缶 15 5 寒天缶 15 0.2 冷凍ゼリー(みかん) 15 0.2 さとう 2.5 0.01 水 2.5 じゃが枝豆 じゃがいも 55 むき枝豆 5 パセリ 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 エネルギー 771 kcal たんばく質25.3g 塩分1.7g 	エネルギー 758 kcal たんばく質28.6g 塩分2.3g もち麦ごはん 精白米 86 もち麦ごはん 14 味噌カツ うすくちしょうゆ 3 みりん 1 ☆豚ロースカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 6 にんにく 0.3 八丁風みそ 4 さとう 2 こいくちしょうゆ 0.4 さけ 0.7 ☆白ごま 0.3 ☆ごま油 0.3 水 7 れんこんのどろみしょうが 皮なし鶏肉 20 れんこん 22 にんじん 10 米ぬか油 0.5 青ねぎ 2 土しょうが 1 エネルギー 758 kcal たんばく質28.6g 塩分2.3g 白ごはん 精白米 100 ドライカレー 豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 米ぬか油 1.3 しお 11 こしょう 2.6 カレー粉 1.3 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 3 ウスターソース 10 こいくちしょうゆ 0.8 水 7 卒業お祝いケーキ ☆卒業ケーキ(卵・乳・小麦) 1コ ☆牛乳 1本 エネルギー 863 kcal たんばく質27.6g 塩分2.1g 	エネルギー 750 kcal たんばく質30.1g 塩分2.0g 白ごはん 精白米 100 いそ煮 豚肉 20 平天 10 芽ひじき 2 じゃがいも 44 板こんにやく 20 にんじん 16 さとう 2.2 こいくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.5 水 40 ミニミニがんも 10.8 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 水 20 チンゲン菜とハムの炒め物 ハム 10 チンゲン菜 36 キャベツ 30 にんじん 6 じゃがいも 30 米ぬか油 0.2 しお 0.1 ホールコーン 0.15 オリーブ油 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 20 ルルゲ ソフトクリーム 11 水 50 ふりかけ ふりかけ 1袋 揚げシューマイ ☆シューマイ(小麦) 2コ 米ぬか油 4 ☆牛乳 1本 エネルギー 750 kcal たんばく質30.1g 塩分2.0g 	エネルギー 812 kcal たんばく質31.0g 塩分2.8g ☆コッペパン ☆コッペパン(小麦・乳) 1コ 米粉のクリームシチュー しお 0.07 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 パジルペースト 3.5 皮なし鶏肉 40 たまねぎ 44 にんじん 16 じゃがいも 30 米ぬか油 0.5 しお 0.15 ホールコーン 10 オリーブ油 0.5 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 20 ルルゲ ソフトクリーム 11 水 50 いちごジャム いちごジャム 1袋 パジルスバゲティ ベーコン 5 ☆スバゲティ(小麦) 14 たまねぎ 17 にんにく 0.1 オリーブ油 0.2 ☆牛乳 1本 エネルギー 812 kcal たんばく質31.0g 塩分2.8g 	エネルギー 773 kcal たんばく質31.3g 塩分2.1g 白ごはん 精白米 100 炒めビーフン 豚肉 25 ビーフン 10 キャベツ 59 にんじん 11 たまねぎ 22 青ねぎ 3 米ぬか油 3 さとう 2 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 ポーンストック 2 鶏ひき肉の甘辛そばろ 鶏ひき肉 30 土しょうが 0.2 米ぬか油 0.2 みりん 2 こいくちしょうゆ 3 さとう 3 1 さけ 2 0.1 かたくり粉 0.5 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 10 しお 0.2 さとう 3.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 0.5 水 50 ☆牛乳 1本
エネルギー 728 kcal たんばく質26.7g 塩分3.0g 菜めし 精白米 100 菜めし 286 白身魚フライソースかけ ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 米ぬか油 5 トンカツソース 6 切干の和え物 うすあげ 4 切干しいたけ 3 にんじん 9 チンゲン菜 12 うすくちしょうゆ 2.4 さとう 0.8 さけ 0.4 みりん 0.4 豚肉のガーリック炒め 豚肉 30 たまねぎ 33 にんじん 6 しめじ 10 パセリ 0.3 にんにく 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.5 ☆牛乳 1本 エネルギー 728 kcal たんばく質26.7g 塩分3.0g 	エネルギー 813 kcal たんばく質32.0g 塩分2.5g ☆コッペパン ☆コッペパン(小麦・乳) 1コ ポークビーンズ 豚肉 30 大豆(水煮) 20 たまねぎ 44 にんじん 11 しめじ 10 にんにく 0.5 トマト缶詰 20 三度豆 6 米ぬか油 0.5 しお 0.02 こしょう 0.02 さとう 0.6 トマトケチャップ 6 ローリエ粉末 0.02 ポークフィヨン(袋) 4 水 20 じゃがソーセージ ウィンナー 10 じゃがいも 44 たまねぎ 22 パセリ 0.3 ☆牛乳 1本 エネルギー 813 kcal たんばく質32.0g 塩分2.5g 	エネルギー 855 kcal たんばく質34.6g 塩分1.9g 白ごはん 精白米 100 鶏肉の唐揚げ 鶏肉(皮つき) 3コ 土しょうが 1 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 2 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 水 3.2 煮ひたし 豚肉 15 ミニミニがんも 10.8 はくさい 33 にんじん 11 さとう 2 さけ 1 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.5 水 15 ひじきの煮物 芽ひじき 2.4 ちくわ 6 にんじん 4 米ぬか油 0.3 たまねぎ 2.8 にんじん 0.4 白菜キムチ 3.2 にら 12 ☆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 ☆牛乳 1本 エネルギー 855 kcal たんばく質34.6g 塩分1.9g 	エネルギー 740 kcal たんばく質27.0g 塩分1.9g 白ごはん 精白米 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 小松菜と春雨の炒め物 マロニー 5 こまつな 27 にんじん 5 干しいたけ 0.5 米ぬか油 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 オイスターソース 1 ☆牛乳 1本 	みんなのイチオシレシピ 2日(月) 豚肉のさっぱりレモン炒め 9日(月) 受験応援献立 「もち麦ごはん」は、よく噛むことで頭の働きをよくし、「豚かつ」は「カツ(勝つ)」との語呂合わせで受験に打ち勝つように!「れんこんのどろみしょうが」のれんこんは穴があいてるので先が見通せるように! 受験生のみなさん、がんばってください!!
エネルギー 801 kcal たんばく質35.8g 塩分2.2g 白ごはん 精白米 100 マーボードーフ 米ぬか油 0.2 土しょうが 0.2 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 米ぬか油 0.5 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 みそ 2.5 ほうれん草 40 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 7 鶏肉の照り焼き 皮なし鶏肉(もも) 2コ しお 0.1 こしょう 0.01 ☆牛乳 1本 エネルギー 801 kcal たんばく質35.8g 塩分2.2g 	3日(火) ひなまつり ひなまつりは、「桃の節句」とも言われ、子どもの成長と幸せを願う行事です。 ひなまつりに食べられるひなあられは、関東ではボン菓子のようなものを砂糖でコーティングしているのに対し、関西は小粒のあられに砂糖や醤油、塩で味付けしたものが主流です。 給食では3日(火)にひなあられがです。また、花型のハンバーグも登場するので、お楽しみに!! 	3日(火) アヒージョ アヒージョは、オリーブオイルとニンニクで食材を煮込むスペイン料理です。スペイン語で「刻んだニンニク」を意味する言葉に由来しています。具材は主にエビやキノコ類、魚介類で、具材をオリーブオイルで煮込むことで食材から出たうま味が全体に溶け出します。 給食では3日(火)に「ソーセージときのこのアヒージョ風」が登場します。具材から出たうま味を味わって食べて下さいね! 	コチジャン コチジャンは、赤唐辛子、米、こうじ、塩などを混ぜ合わせ、発酵・熟成させた韓国の唐辛子みそです。甘辛い味が特徴で、料理に加えるとコクがでます。 給食では4日(水)に「豚肉のコチジャン炒め」がです。味わって食べてください! 	10日(火) 卒業ケーキ 卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校の給食を食べる日も残り少なくなりましたね。10日(火)にはお祝いとして卒業ケーキがきます。楽しい給食時間を過ごしてください。

【給食献立表の見方】

- ① 献立名は太字・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、中学校ではえびとナッツ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。

	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	塩分	
	kcal	たんばく質 %	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
平均栄養摂取量	794	15	28	359	3.6	278	0.71	0.55	27	5.7	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。