

**★給食ルール★**

- 給食当番は、石けんで手を洗い、すばやく準備しましょう。
- 当番以外の方は、給食がスムーズに行えるように協力しましょう。
- 飲み終わった牛乳パックやパンの袋、ふりかけ、ゼリー等のゴミは、必ず決められた場所に捨てましょう。弁当箱に入れないでください。
- 食材のいのちを残さずに使いましょ。
- 最後に・・・給食に関わった人に感謝の気持ちで「ごちそうさま」のあいさつと後片付けまで忘れずに。

●おかずは、3種類入っています。  
◇はしは忘れずに毎日持ってきましょう。  
◇使った後は、きれいに洗って清潔にしておきましょう。  
◇はスプーンが必要な日です。忘れずに持ってきましょう。  
◇は汁物がつきます。

カルシウムの源！小学校と同じ牛乳です！

月2回程度、汁物やデザートがつきます！

ヨーグルトやゼリーも、登場します！

ごはん (224g) 中おかず 大おかず 小おかず

<b>9日(木)</b> エネルギー 787 kcal たんぱく質28.4g 塩分2.0g	<b>10日(金)</b> エネルギー 737 kcal たんぱく質25.1g 塩分2.7g
--	---

<b>13日(月)</b> エネルギー 759 kcal たんぱく質28.9g 塩分2.5g	<b>14日(火)</b> エネルギー 822 kcal たんぱく質31.2g 塩分2.5g	<b>15日(水)</b> エネルギー 829 kcal たんぱく質32.2g 塩分2.2g	<b>16日(木)</b> エネルギー 778 kcal たんぱく質33.9g 塩分2.6g	<b>17日(金)</b> エネルギー 800 kcal たんぱく質30.5g 塩分1.9g
<b>白ごはん</b> 精白米 100 <b>春雨のひき肉炒め</b> みりん 1 うすくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 0.5 合挽肉 35 マロニー 10 たまねぎ 36 キャベツ 36 にんじん 16 たけのこ水蒸 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 <b>高野豆腐の含め煮</b> 高野豆腐 10 しお 0.2 さとう 3.5	<b>☆コッペパン</b> ☆コッペパン (小麦・乳) 1コ <b>チキンカツソースかけ</b> ☆チキンカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 6 トンカツソース 6 <b>チンゲン菜とえのきの和え物</b> かまぼこ 6 チンゲン菜 52 えのきだけ 12 うすくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1 <b>ごぼうサラダ</b> まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 いちごジャム 6 和風ドレッシング 8 <b>いちごジャム</b> 1袋 <b>☆牛乳</b> 1本	<b>白ごはん</b> 精白米 100 <b>鯖のみそ煮</b> さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 みそ煮のたれ 10 土しょうが 3 水 16 <b>かつお和え</b> はくさい 55 ほうれんそう 16 にんじん 6 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 <b>☆牛乳</b> 1本	<b>白ごはん</b> 精白米 100 <b>とりすき焼風にこみ</b> 皮なし鶏肉 50 白ねぎ 10 たまねぎ 40 はくさい 70 いとこんにやく 20 米ぬか油 0.5 さとう 4 こいくちしょうゆ 5.5 みりん 2 水 6 冷凍焼き豆腐 25 <b>ピリ辛高菜そぼろ</b> 豚ひき肉 20 たかな漬 15 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 さとう 0.25 トウバンジャン 0.1 <b>ちくわのかば焼き</b> ちくわ 2コ かたくり粉 6 米ぬか油 2.5 こいくちしょうゆ 3 さとう 3 みりん 3 さけ 1.5 水 5 <b>☆牛乳</b> 1本	<b>もち玄米ごはん</b> 精白米 86 もち玄米 14 <b>ドライカレー</b> 豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんにく 20 パセリ 0.2 にんにく 0.3 オリーブ油 2 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.15 こしょう 0.01 カレー粉 0.6 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 ルルガ ソフトカレー粉 7 水 12 <b>ミルメーク</b> 1袋 (ココア) <b>鶏としめじの洋風炒め</b> 皮なし鶏肉 35 たまねぎ 33 <b>☆牛乳</b> 1本

<b>20日(月)</b> エネルギー 832 kcal たんぱく質33.9g 塩分2.1g	<b>21日(火)</b> エネルギー 879 kcal たんぱく質29.0g 塩分3.1g	<b>22日(水)</b> エネルギー 763 kcal たんぱく質31.4g 塩分1.6g	<b>23日(木)</b> エネルギー 786 kcal たんぱく質30.3g 塩分1.9g	<b>24日(金)</b> エネルギー 749 kcal たんぱく質33.0g 塩分2.1g
<b>白ごはん</b> 精白米 100 <b>油淋鶏</b> 鶏肉(皮つき) 3コ 土しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 0.5 かたくり粉 6 米ぬか油 7.5 白ねぎ 8 さとう 2.4 す 2.4 こいくちしょうゆ 7 一味唐辛子 0.01 かたくり粉 0.6 水 10 <b>もやしのかつお和え</b> こまつな 26 太もやし 33 にんじん 8 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 2 <b>☆牛乳</b> 1本	<b>☆コッペパン</b> ☆コッペパン (小麦・乳) 1コ <b>スパゲティミートソース</b> 合挽肉 30 ☆スパゲティ(小麦) 20 オリーブ油 11 イタリアンドレッシング 4 <b>にんじんサラダ</b> 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 <b>ミルクバター</b> 1袋 <b>チンゲン菜の炒め物</b> ベーコン 10 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 <b>☆牛乳</b> 1本	<b>白ごはん</b> 精白米 100 <b>鶏ねぎ丼</b> 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 水 1 <b>☆牛乳</b> 1本	<b>白ごはん</b> 精白米 100 <b>白身魚の野菜ソースかけ</b> しお 0.2 こしょう 0.01 <b>ホキ(粉砕付き)</b> 1切 米ぬか油 6 たまねぎ 10 にんじん 6 ピーマン 6 米ぬか油 0.2 さとう 3 す 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.3 水 6 <b>ソーセージときのこのアヒージョ風</b> ウインナー 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 <b>☆牛乳</b> 1本	<b>白ごはん</b> 精白米 100 <b>スタミナ炒め</b> 豚肉 35 土しょうが 0.7 にんにく 0.7 米ぬか油 0.5 はくさい 60 にんじん 22 たけのこ水蒸 11 チンゲン菜 30 白菜キムチ 20 さとう 1.4 こいくちしょうゆ 3.5 ☆白ごま 1.2 ☆ごま油 1 <b>切干の和え物</b> うすあげ 4 切干しいたけ 4 にんじん 9 こまつな 18 うすくちしょうゆ 2.4 さとう 0.8 11 さけ 0.4 30 みりん 0.4 <b>フルーツミックス</b> 1袋 <b>☆牛乳</b> 1本

<b>27日(月)</b> エネルギー 737 kcal たんぱく質30.6g 塩分2.5g	<b>28日(火)</b> エネルギー 845 kcal たんぱく質31.3g 塩分2.7g	<b>30日(木)</b> エネルギー 849 kcal たんぱく質28.7g 塩分2.0g
<b>菜めし</b> 精白米 100 菜めし 2.86 <b>鮭のマヨネーズ焼き</b> 1切 ハム 10 米ぬか油 0.2 たまねぎ 15 パセリ 0.5 米ぬか油 0.2 ノンエッグマヨ 0.1 洋からし 0.1 しお 0.02 こしょう 0.01 <b>米粉たこやき</b> 米粉たこやき 2コ 米ぬか油 4 トンカツソース 4 <b>☆牛乳</b> 1本	<b>☆黒糖パン</b> ☆黒糖パン (小麦・乳) 1コ <b>じゃがいものツナ和え</b> まぐろオイル漬 7 じゃがいも 55 パセリ 0.2 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.8 <b>ポパイソテー</b> 0.5 キャベツ 42 ほうれんそう 17 ホールコーン 8 1 うすくちしょうゆ 1.5 7 米ぬか油 0.2 10 しお 0.1 1 こしょう 0.02 <b>ヨーグルト</b> 10 60 ☆ヨーグルト(プラス(乳)) 1コ <b>☆牛乳</b> 1本	<b>白ごはん</b> 精白米 100 <b>厚揚げの五目炒め煮</b> 豚肉 35 にんじん 26 干しいたけ 0.6 たけのこ水蒸 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 米ぬか油 1 さけ 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.8 す 2.4 トウバンジャン 0.12 かたくり粉 1.2 水 13 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9 <b>☆牛乳</b> 1本

**【給食献立表の見方】**

- 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。
- のマークの日は、スプーンも持参してください。
- のマークの日は、食卓のおかずがつきます。
- 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後に( )で記載しています。  
【例】パン(小麦・乳)
- 加工食品に使用されている原材料については、前月26日以降にホームページで確認することができます。『大東市 中学校給食』で検索いただくか、右記のQRコードを読み取ってご確認ください。

大東市教育委員会 中学校給食ホームページ

☆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。  
☆気象状況やインフルエンザ等による学級閉鎖などの影響で、食材または献立の一部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。