

令和4年  
11月分

# 中学校給食 献立表

(令和4年11月1日～11月30日 19回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
	<p><b>1</b></p> <p>706 25.6 24.3</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 85黄</p> <p><b>鶏すき</b> とりにく 20赤 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 いとこんにやく 15 はくさい 40緑 やきとうふ 30赤 しろねぎ 10緑 ゆでたまご 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 4黄 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 9</p> <p><b>ぶり辛きゅうり</b> きゅうり 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.4黄 しお 0.5 ごまあぶら 0.2黄 トウバンジャン 0.01 しろごま 0.4黄</p>	<p><b>2</b></p> <p>3</p> <p>生徒献立登場します</p> <p>12月の献立から来年の5月まで、毎月松原市内の中学生が考案した献立が登場します。今年も、1121人が応募してくれました。採用された人には、最優秀賞として表彰状をお渡しします。惜しくも採用はされませんでした。とても良い献立を考えた人には、優秀賞をお渡しいたします。楽しみにしててくださいね！</p>	<p><b>3</b></p> <p>85黄</p> <p>生乳 赤 春雨スープ にんじん 15緑 たまねぎ 35緑 かいばしらみずに 5赤 はるさめ 8黄 チンゲンサイ 35緑 とりからスープ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 にほんしゅ 0.2 うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>ごまだんご</b> ごまだんご 1赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p>	<p><b>4</b></p> <p>682 21.2 16.6</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 85黄</p> <p><b>肉野菜炒め</b> とりにく 30赤 にんにく 30緑 キャベツ 0.1黄 さとう 0.1黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.5</p> <p><b>型抜きチーズ</b> 1赤</p>
<p><b>7</b></p> <p>667 31.1 23.6</p> <p>生乳 赤 おにぎり 1赤 こめ 45黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15黄</p> <p><b>しょうゆラーメン</b> ちゅうかめん 95黄 こめサラダあぶら 2黄</p> <p><b>豆腐の味噌汁</b> あぶらあげ 4赤 はくさい 25緑 たまねぎ 20緑 えのきたけ 5緑 とうふ 35赤 あおねぎ 4緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p><b>人参しりしり</b> まぐろフレーク 10赤 にんじん 30緑 さとう 0.3黄 うすくちしょうゆ 2 ごまあぶら 0.1黄</p>	<p><b>8</b></p> <p>702 19.4 23.4</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 85黄</p> <p><b>かぼちゃの天ぷら</b> かぼちゃ 40緑 しお 0.2 こむぎこ 7黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>木の子葉井</b> ご飯 こめ 90黄</p> <p><b>あじの唐揚げ</b> あじ(こなつき) 1きれ赤 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>とんかつソース</b> 6</p> <p><b>ゆず和え</b> はくさい 35緑 にんじん 5緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2 ゆずじる 0.8緑</p>	<p><b>9</b></p> <p>706 27.2 20.1</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 85黄</p> <p><b>鮭の塩焼き</b> さば(うすじお) 1きれ赤</p> <p><b>すまし汁</b> とりにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 5緑 だいこん 35緑 いちよがたかまぼこ 5赤 もみじがたかまぼこ 5赤 こまつな 25緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>キャベツの炒め物</b> まぐろフレーク 5赤 キャベツ 30緑 にんじん 5緑 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1</p>	<p><b>10</b></p> <p>748 25.3 22.2</p> <p>飲むヨーグルト 赤 ご飯 こめ 85黄</p> <p><b>BBQチキン</b> とりにく 50赤 しお 0.25 こしょう 0.01 にんにく 0.07緑 りんごピューレ 4緑 さとう 1.2黄 こいくちしょうゆ 2 レモンじる 0.5緑</p> <p><b>冬瓜のスープ煮</b> たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 フランクフルト 20赤 とうがら 50緑 キャベツ 30緑 とりからスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 しろワイン 0.5</p> <p><b>ツナポテトサラダ</b> まぐろフレーク 5赤 じゃがいも 30黄 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01</p> <p><b>マヨネーズ</b> 8黄</p>	
<p><b>14</b></p> <p>762 19.7 25.3</p> <p>コーヒー牛乳 赤 ご飯 こめ 85黄</p> <p><b>ハンバーグ</b> ハンバーグ 1赤 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3黄 でんぶん 0.1黄</p> <p><b>ヨーナポタージュ</b> たまねぎ 25緑 クリームコーン 30緑 ホールコーン 10緑 じゃがいも 40黄 にんじん 10緑 とりからスープ 7 とんかつソース 0.5 バター 2.5黄 こめ 0.5黄 ぎゅうにゅう 10赤 こめホワイトルウ 8黄 なまクリーム 2黄 しお 0.6 こしょう 0.03 しろワイン 0.5</p> <p><b>大根サラダ</b> だいこん 30緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>15</b></p> <p>666 21.0 19.3</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 85黄</p> <p><b>揚げ餃子</b> ぎょうざ 2赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>わかめスープ</b> にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 とうふ 30赤 ほしわかめ 0.5赤 チンゲンサイ 30緑 とりからスープ 10 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>ナムル</b> もやし 30緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 しお 0.35 ごまあぶら 0.3黄 しろごま 0.4黄</p> <p><b>ヨーグルト</b> 1赤</p>	<p><b>16</b></p> <p>695 26.1 25.5</p> <p>生乳 赤 栗ご飯 ゆでぐり しお 1.3</p> <p><b>すまし汁</b> とりにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 5緑 だいこん 35緑 いちよがたかまぼこ 5赤 もみじがたかまぼこ 5赤 こまつな 25緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>キャベツの炒め物</b> まぐろフレーク 5赤 キャベツ 30緑 にんじん 5緑 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1</p>	<p><b>17</b></p> <p>826 24.5 30.1</p> <p>生乳 赤 秋野菜の カレーライス ご飯 こめ 90黄</p> <p><b>焼きフルーツ</b> フランクフルト1ぼん 赤</p> <p><b>こんにやく寒天の サラダ</b> こんにやくかんてん 0.3 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	
<p><b>18</b></p> <p>703 29.0 20.1</p> <p>生乳 赤 菜っ葉ご飯 こめ 85黄 あおなぶりかけ クラス1ふくろ 黄</p> <p><b>ししやもの 磯辺揚げ</b> こもちししやも1びき赤 こむぎこ 6黄 あおのり 0.08赤 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>五目煮</b> とりにく 30赤 こんにやく 15 にんじん 20緑 れんこん 15緑 だいこん 35緑 はくさい 40緑 ゆでたまご 5緑 ゆでじお 0.1 けずりぶし 1 さとう 2黄 みりん 0.5 にほんしゅ 0.5 うすくちしょうゆ 7</p> <p><b>炒り豆腐</b> ふたミンチ 20赤 にんじん 7緑 にら 3緑 とうふ 30赤 こんぶパウダー 0.01赤 にほんしゅ 0.5 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 2.8 ごまあぶら 0.2黄</p>				

月			火			水			木			金		
<b>21</b>	665	26.3 16.9	<b>22</b>	813	31.4 26.6	<b>23</b>			<b>24</b>	712	24.5 23.8	<b>25</b>	725	31.4 15.8
生乳 赤 ご飯 こめ 85黄	卵焼き 1きれ赤		生乳 赤 ご飯 こめ 85黄	鶏肉の唐揚げ とりこく 70赤 しお 0.4 こしょう 0.03 でんぷん 10黄 あげあぶら(こめ) 黄		生乳 赤 ご飯 こめ 85黄			生乳 赤 ご飯 こめ 85黄	白身魚フライ ほきフライ 1こ赤 あげあぶら(こめ) 黄		生乳 赤 ご飯 こめ 85黄	鯉のケチャップ煮 かつお(うすじお) 50赤 しょうが 0.2緑 こいくちしょうゆ 2.8 にほんしゆ 0.6 でんぷん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 7 さとう 1.8黄 ウスターソース 1.8	
豚じゃが ぶたにく 30赤 たまねぎ 35緑 にんじん 15緑 いとこんにやく 25 じゃがいも 50黄 ゆでさやいんげん 5緑 にほんしゆ 1 さとう 3.5黄 こいくちしょうゆ 7	きゅうりの ごま塩和え きゅうり 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.4黄 しお 0.5 ごまあぶら 0.2黄 いちみつとうがらし0.01 しろごま 0.4黄		八宝菜 ぶたにく 30赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 はくさい 45緑 チンゲンサイ 20緑 とんこつスープ 1 にほんしゆ 1 さとう 0.3黄 しお 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 5 でんぷん 2黄	フルーツ白玉 みかん(袋) 25緑 しらたまもち 20黄 さとう 3黄		ミネストローネ にんにく 0.1緑 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 ショルダーベーコン 20赤 キャベツ 35緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 4緑 ケチャップ 6 さとう 0.2黄 しお 1 こしょう 0.02 ウスターソース 0.3	骨に気を付けよう! 	ツナのマリネ まぐろフレーク 10赤 だいこん 30緑 ゆでじお 0.1 きざみパセリ 0.02緑 オリーブオイル 1.2黄 しお 0.2 こしょう 0.02 しるワイン 0.6 ワインビネガー 0.9 さとう 1.3黄 うすくちしょうゆ 0.6		豚肉とコーンの 炒め物 ぶたにく 20赤 しょうが 0.4緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 ホールコーン 20緑 キャベツ 40緑 チンゲンサイ 30緑 はるさめ 7黄 にほんしゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 オイスターソース1.5 ごまあぶら 0.2黄	みかん 1こ緑			

## 勤労感謝の日



<b>28</b>	658	24.0 26.4	<b>29</b>	717	25.9 20.9	<b>30</b>	672	21.5 20.5
生乳 赤 ココアぎゅうにゅうのもと 1こ黄	さんまの照り焼き さんまひらき(うすじお) 1まい赤		生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	鶏肉のハーブ焼き とりこく 40赤 しお 0.3 こしょう 0.01 オリーブオイル 0.4黄 きざみバジル 0.03緑		生乳 赤 ご飯 こめ 85黄	里芋コロッケ さといもコロッケ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄	
おにぎり こめ 45黄 しお 0.5 こめサラダあぶら 0.15黄	でんぷん 4黄 あげあぶら(こめ) 黄 しょうが 0.2緑 さとう 1.5黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2 でんぷん 0.2黄		ハヤシライス ぶたにく 20赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 にんじん 10緑 マッシュルーム 5緑 とりがらスープ 5 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 こしょう 0.01 トマトピューレ 10緑 こめコブラウルウ 18黄 こんぶパウダー 0.01赤 ケチャップ 2 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 とんかつソース 0.8	キャベツのサラダ キャベツ 35緑 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄		沢煮椀 ぶたにく 20赤 えのきたけ 5緑 ごぼう 5緑 にんじん 10緑 だいこん 35緑 みつば 3緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4	のりあえ はくさい 25緑 ほうれんそう 10緑 にんじん 5緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2 きざみのり クラス1ふくろ 赤	
五目うどん とりこく 25赤 ほししいたけ 0.5緑 さとう 1黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 にんじん 15緑 はくさい 40緑 うどん 50黄 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 3 しお 0.3 うすくちしょうゆ 5	骨に気を付けよう! 		おひたし もやし 25緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2					

栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。



▲ 栄養素(炭水化物等)一覧表



▲ 原料配合表

・材料の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

# 11月 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和4年11月1日

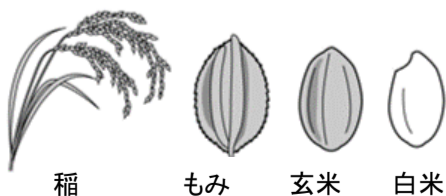
11月に入り、朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。お米も早い地域では8月頃から新米が収穫され、かき・りんごなど秋の果物も美味しい季節です。この時期は、体調も崩しやすいので、規則正しい食生活を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

## お米について知ろう!

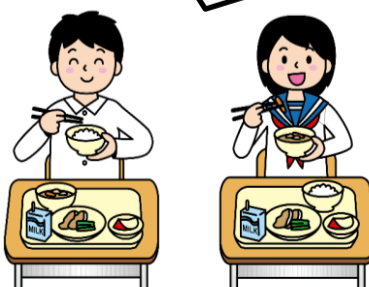
### ◎お米は日本人の主食

お米は日本人の主食として古くから栽培され、食べられてきました。稲の種子のことを米といいます。稲のひとつの穂からは、80~100粒ほどの米がとれ、低い温度で保存しておけばさらさら、便利な食べ物です。稲を刈り取った後、もみがらをとったものを「玄米」、

そこから「はい芽」と「ぬか」をとって精米したものを「白米」という場合が多いです。



お米を作ってくれた農家さんにも感謝の気持ちを持って食べなくちゃね!



## お米が新米に変わります



11月から給食で使用するお米が新米になります。前年度に引き続き、香川県産『ヒノヒカリ』という品種です。味わって食べてくださいね。



・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	35	7以上
平均値 ※2	707	14.3	27.5	2.7	318	83	2.8	240	0.4	0.5	27	3.3

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%