

月	火	水	木	金		
<p>生徒から募集した献立の紹介</p>						
1日 (水)	松原中学校 旧2年生の献立	<p>生乳 赤 766</p> <p>豆ご飯 70 黄</p> <p>ゆでえだまめ 20 緑</p> <p>しお 1.2</p> <p>わかめスープ</p> <p>ほししいたけ 0.4 緑</p> <p>キャベツ 20 緑</p> <p>だいこん 20 緑</p> <p>ほしわかめ 0.4 赤</p> <p>あおねぎ 5 緑</p> <p>とりがらスープ 10</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4.2</p> <p>ナムル</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>もやし 25 緑</p> <p>きゅうり 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>しお 0.4</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>しろこま 0.4 黄</p>	<p>2</p> <p>709</p> <p>25.3</p> <p>26.3</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>白菜の味噌汁</p> <p>あぶらあげ 3 赤</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>たまねぎ 10 緑</p> <p>はくさい 35 緑</p> <p>あおねぎ 5 緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 11 赤</p> <p>しろみそ 3 赤</p> <p>チンゲンサイの和え物</p> <p>チンゲンサイ 40 緑</p> <p>えのきたけ 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p>3</p> <p>707</p> <p>27.7</p> <p>28.3</p> <p>生乳 赤</p> <p>おにぎり 1こ</p> <p>こめ 45 黄</p> <p>しお 0.6</p> <p>こめサラダあぶら 0.15 黄</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>ちゅうかめん 80 黄</p> <p>こめサラダあぶら 2 黄</p> <p>やきぶた 10 赤</p> <p>しょうが 0.1 緑</p> <p>もやし 30 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>はくさい 45 緑</p> <p>あおねぎ 5 緑</p> <p>とりがらスープ 11</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>みりん 0.5</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>あかみそ 15 赤</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>肉団子の酢豚風</p> <p>にくだんご(焼肉) 45 赤</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しょうが 0.1 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>こめサラダあぶら 0.2 黄</p> <p>たまねぎ 8 緑</p> <p>ピーマン 2 緑</p> <p>ケチャップ 3</p> <p>さとう 1.5 黄</p> <p>す 0.5</p> <p>しお 0.1</p> <p>ウスターソース 2</p> <p>でんぶん 0.2 黄</p> <p>かたぬきチーズ 1こ 赤</p>		
21日 (火)	松原第四中学校 旧1年生の献立	<p>生乳 赤 726</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>輪切りの生姜煮</p> <p>ぶたにく 10 赤</p> <p>しょうが 0.3 緑</p> <p>あつあげ 15 赤</p> <p>にんじん 20 緑</p> <p>だいこん 45 緑</p> <p>わぎりいか 30 赤</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>じゃがいも 35 黄</p> <p>ゆでさいゆげん 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.03 赤</p> <p>にほんしゆ 0.7</p> <p>みりん 1</p> <p>さとう 3 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 6.8</p> <p>白菜のお浸し</p> <p>はくさい 20 緑</p> <p>こまつな 20 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p>7</p> <p>739</p> <p>24.4</p> <p>25.1</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>冬瓜のスープ</p> <p>とりにく 15 赤</p> <p>ほししいたけ 0.4 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>とうがん 40 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>はるさめ 5 黄</p> <p>チンゲンサイ 20 緑</p> <p>とりがらスープ 11</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>豚キムチ</p> <p>ぶたにく 30 赤</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>しょうが 0.1 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>キムチ 30 緑</p> <p>にら 5 緑</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>みりん 1</p> <p>オイスターソース 0.2</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p>8</p> <p>835</p> <p>26.8</p> <p>33.2</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>のりふりかけ 1こ 赤</p> <p>クリームシチュー</p> <p>とりにく 15 赤</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>じゃがいも 30 黄</p> <p>きざみパセリ 0.03 緑</p> <p>とりがらスープ 11</p> <p>バター 6 黄</p> <p>こめこ 6 黄</p> <p>ぎゅうにゅう 25 赤</p> <p>なまクリーム 2 黄</p> <p>チーズ 2 赤</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>ツナのマリネ</p> <p>まぐろフレーク 10 赤</p> <p>チンゲンサイ 20 緑</p> <p>キャベツ 20 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>しろワイン 1</p> <p>オリーブオイル 1 黄</p> <p>さとう 1 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.8</p> <p>ワインペネガー 1.5</p>	<p>9</p> <p>696</p> <p>25.8</p> <p>16.8</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>たこやき</p> <p>たこやき 2こ 赤 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>とんかつソース 5</p> <p>豚肉と大根の煮物</p> <p>ぶたにく 40 赤</p> <p>あつあげ 25 赤</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>だいこん 65 緑</p> <p>にら 4 緑</p> <p>けずりぶし 1.2</p> <p>さとう 2.8 黄</p> <p>みりん 1</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 7</p> <p>でんぶん 2 黄</p> <p>白菜のたいたん</p> <p>はくさい 35 緑</p> <p>ひらてん 5 赤</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>みりん 0.5</p> <p>さとう 1 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p>	<p>10</p> <p>704</p> <p>24.4</p> <p>20.3</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>蓮根のはさみ揚げ</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 赤 緑 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>沢煮椀</p> <p>ぶたにく 30 赤</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>だいこん 25 緑</p> <p>ごぼう 5 緑</p> <p>つきこんにゃく 20</p> <p>あおねぎ 5 緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>人参しりしり</p> <p>まぐろフレーク 5 赤</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>さとう 0.2 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>ごまあぶら 0.1 黄</p>
6	13	14	15	16	17	
<p>6</p> <p>726</p> <p>23.7</p> <p>15.8</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>輪切りの生姜煮</p> <p>ぶたにく 10 赤</p> <p>しょうが 0.3 緑</p> <p>あつあげ 15 赤</p> <p>にんじん 20 緑</p> <p>だいこん 45 緑</p> <p>わぎりいか 30 赤</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>じゃがいも 35 黄</p> <p>ゆでさいゆげん 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.03 赤</p> <p>にほんしゆ 0.7</p> <p>みりん 1</p> <p>さとう 3 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 6.8</p> <p>白菜のお浸し</p> <p>はくさい 20 緑</p> <p>こまつな 20 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p>13</p> <p>697</p> <p>27.1</p> <p>20.7</p> <p>生乳 赤</p> <p>セルフチャーハン</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>やきぶた 25 赤</p> <p>にんにく 0.2 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>あおねぎ 5 緑</p> <p>しろねぎ 10 緑</p> <p>ホールコーン 10 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>こいくちしょうゆ 3.2</p> <p>ごまあぶら 0.5 黄</p> <p>五目スープ</p> <p>とうふ 20 赤</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>たまねぎ 25 緑</p> <p>はくさい 35 緑</p> <p>にら 4 緑</p> <p>とりがらスープ 10</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4.2</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>ポトフ</p> <p>とりにく 30 赤</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 20 緑</p> <p>だいこん 25 緑</p> <p>きざみパセリ 0.04 緑</p> <p>とりがらスープ 11</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>豚肉のケチャップソース</p> <p>ぶたにく 40 赤</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>でんぶん 4 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ケチャップ 4</p> <p>さとう 1 黄</p> <p>ウスターソース 1</p>	<p>14</p> <p>755</p> <p>27.8</p> <p>26.3</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>かつおふりかけ 1こ 赤</p> <p>ポトフ</p> <p>とりにく 30 赤</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 20 緑</p> <p>だいこん 25 緑</p> <p>きざみパセリ 0.04 緑</p> <p>とりがらスープ 11</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ 1こ 赤</p> <p>こめあぶら 0.2 黄</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>こめサラダあぶら 0.2 黄</p> <p>りんごピューレ 2.5 緑</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 1.6</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>キャベツ 20 緑</p> <p>きゅうり 20 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>15</p> <p>680</p> <p>24.4</p> <p>20.4</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>すまし汁</p> <p>とりにく 15 赤</p> <p>だいこん 30 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>とうふ 30 赤</p> <p>あぶらあげ 4 赤</p> <p>あおねぎ 5 緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4.2</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>カットちくわ 40 赤</p> <p>しお 0.1</p> <p>にほんしゆ 0.4</p> <p>あおのり 0.15 赤</p> <p>こむぎこ 6 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>柚子和え</p> <p>はくさい 40 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>うすくちしょうゆ 5</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>ゆずじり 0.4 緑</p> <p>すだちじり 0.4 緑</p>	<p>16</p> <p>749</p> <p>27.8</p> <p>22.1</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>厚揚げの中華煮</p> <p>とりにく 15 赤</p> <p>しょうが 0.1 緑</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>あつあげ 40 赤</p> <p>チンゲンサイ 45 緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>にほんしゆ 0.4</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>うすくちしょうゆ 5</p> <p>でんぶん 1.5 黄</p> <p>鯿の甘酢</p> <p>あじ(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>でんぶん 4 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 3 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>す 2.5</p> <p>でんぶん 0.2 黄</p> <p>フルーツミックス</p> <p>りんご(缶) 10 緑</p> <p>みかん(袋) 20 緑</p> <p>ナタ・デ・ココ 20 黄</p>	<p>17</p> <p>779</p> <p>24.6</p> <p>23.7</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>鶏すき</p> <p>とりにく 30 赤</p> <p>たまねぎ 40 緑</p> <p>いとこんにゃく 20</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>はくさい 40 緑</p> <p>やきどうふ 30 赤</p> <p>しろねぎ 10 緑</p> <p>さとう 5.5 黄</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>こいくちしょうゆ 9.5</p> <p>コロッケ</p> <p>コロッケ 1こ 赤 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>とんかつソース 7</p> <p>のり和え</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>もやし 30 緑</p> <p>チンゲンサイ 10 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>きざみのり クラス1ふくろ 赤</p>	

Menu for days 20-24. Columns represent days of the week (20 to 24). Each column lists food items with their color-coded values (e.g., 生乳 731, 赤). Special callouts include '熱中症予防' (Heatstroke prevention), '地産地消' (Local production, local consumption), 'ビタミンC' (Vitamin C), and '生徒献立' (Student menu).

Menu for days 27-30. Columns represent days of the week (27 to 30). Each column lists food items with their color-coded values. Includes callouts for '生徒献立' and a '冷凍みかん' (Frozen mandarin orange).

Nutrition overview section titled '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' (Nutrient list and ingredient composition table are posted on the homepage). It features a QR code for smartphone access and a small illustration of an orange character.

・材料のつごうにより、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。

Advertisement for '6月 給食だよ!' (June School Lunch is Great!). It mentions '松原市教育委員会 学校給食課 令和4年6月1日'.

6月4日から10日までの一週間は『歯と口の健康週間』です。丈夫な歯は健康な体を作ります。何歳になっても自分の歯で食べものを味わえるよう、普段から歯に良いもの、かみごたえのあるものなどを食べるようにしましょう。(※6月6日の給食はかみかみ献立です。しっかりよくかんで食べましょう。)

Advertisement for June as '食育月間' (Food Education Month). It asks '規則正しい食生活をしていますか?' and '食事のあいさつがきちんとできていますか?'. Includes an illustration of a child eating.

Advertisement for '河内鴨(合鴨)肉(6/21)'. It highlights '河内鴨(合鴨)肉(6/21)' and provides information about a special menu featuring duck meat. Includes an illustration of a duck.

Information about 'えいようさんしょく 栄養三色' (Healthy School Lunch Nutrition Colors). It lists nutrients: 赤 (Red) for energy, 黄 (Yellow) for heat/strength, and 緑 (Green) for body balance.

Nutritional table showing data for '学校給食摂取基準' (School Lunch Intake Standards) and '平均値' (Average Values). Columns include 'エネルギー', 'たんぱく質', '脂質', 'ナトリウム', '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', and '食物繊維'.