

中学校給食 献立表


(令和4年1月13日～1月31日 13回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金		
			13	14		
			750 23.1 17.7	703 28.3 18.5		
			生乳 赤 カレーライス こめ 90黄 ぶたにく 25赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 8 とんこつスープ 2.6 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5緑 ケチャップ 2.6 こめこカレーウ 20黄 しお 0.4 こしょう 0.03 カレーこ 0.13 しお 0.4 こんぶパウダー 0.02赤 ウスターソース 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 1.3	生乳 赤 チキンサラダ とりフレーク 10赤 キャベツ 35緑 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 白玉雑煮 とりこ 20赤 にほんしゆ 0.5 ほししいたけ 0.4緑 うめがたかまぼこ 5赤 かぶ 20緑 オリーブオイル 2黄 しお 0.3 こしょう 0.01 ワインピネガー 2 フルーツミックス りんご(缶) 15緑 みかん(袋) 15緑 ナタ・デ・ココ 20黄	生乳 赤 鮭の味噌漬け焼き さけ(うすじお) 1きれ しろみそ 6赤 みりん 1 さとう 0.8黄 こいくちしょうゆ 1 にほんしゆ 1 こめあぶら 0.2黄 紅白なます だいこん 30緑 きんときんにんじん 7緑 ゆでじお 0.1 さとう 1.6黄 す 1 しお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤	
			17	18		
			738 31.7 21.5	740 27.4 15.5		
			生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 わかめスープ とりこ 20赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 10緑 もやし 30緑 チンゲンサイ 20緑 ほしわかめ 0.4赤 とりがらスープ 11 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 ごまあぶら 0.2黄	生乳 赤 卵焼き 1きれ赤 ご飯 こめ 90黄 豚じゃが ぶたにく 30赤 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 いとごんにやく 25 じゃがいも 50黄 ゆでさやいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 4黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7	生乳 赤 コーヒー牛乳 ご飯 こめ 90黄 のりふりかけ 1こ赤 ポトフ ウイナー 20赤 たまねぎ 40緑 にんじん 30緑 かぶ 40緑 ゆでさやいんげん 7緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.5	生乳 赤 五目スープ とうふ 30赤 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 はくさい 35緑 にら 4緑 とりがらスープ 10 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 にほんしゆ 0.5
			19	20		
			769 25.2 24.4	773 29.0 26.5		
			ハンバーグ ハンバーグ 1こ赤 こめあぶら 0.2黄 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 さとう 1.5黄 あかワイン 0.5 でんぶん 0.3黄	生乳 赤 セルフチャーハン ご飯 こめ 90黄 やきぶた 20赤 にんにく 0.2緑 にんじん 10緑 ホールコーン 10緑 ゆでじお 0.1 しろねぎ 10緑 あおねぎ 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 ごまあぶら 0.5黄	生乳 赤 絶対カツ とんかつ 1きれ赤 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 パンキンサラダ かぼちゃ 35緑 たまねぎ 10緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 8黄	
			21	22		
			805 25.4 27.1	805 25.4 27.1		
			ツナサラダ まぐろフレーク 10赤 キャベツ 25緑 ホールコーン 7緑 ゆでじお たまねぎドレッシング 1ぼん黄	生乳 赤 鶏肉の唐揚げ とりこ 60赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 しお 0.2 こしょう 0.01 にほんしゆ 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 でんぶん 10黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 のりご飯 ご飯 こめ 90黄 あじつねのり 1こ赤 通るスープ とりこ 20赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 20緑 じゃがいも 45黄 れんこん 20緑 ゆでえだまめ 6緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5	
			23	24		
			752 29.8 28.5	753 27.3 31.6		
			生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 豚汁 ぶたにく 20赤 だいこん 30緑 にんじん 15緑 しめじ 5緑 はくさい 30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	生乳 赤 焼きフルーツ フランクフルト 1ぼん赤 こめあぶら 0.2黄 コッペパン 1こ黄 ブラウンシチュー ぎゅうにく 15赤 にんにく 0.2緑 たまねぎ 50緑 にんじん 10緑 とりがらスープ 6 あかワイン 1 トマトジュース 8緑 トマトピューレ 1緑 ケチャップ 0.5 こめこブラウソウ 17黄 こしょう 0.02 ウスターソース 0.4 とんかつソース 0.8	生乳 赤 豚肉の童湯揚げ ぶたにく 60赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 さとう 0.7黄 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 10黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 太刀魚の ピリ辛ソース ソフトちうお 1きれ赤 こめあぶら 0.2黄 にら 3緑 さとう 0.7黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2 トウバンジャン 0.03
			25	26		
			752 29.8 28.5	724 28.0 22.1		
			小松菜のたいたん こまつな 15緑 おおさかしらな 15緑 あぶらあげ 5赤 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.5黄 うすくちしょうゆ 2	豆腐の味噌汁 とうふ 30赤 だいこん 30緑 にんじん 10緑 なめこ 5緑 こまつな 20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	生乳 赤 厚揚げの中華煮 とりこ 35赤 しょうが 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 あつあげ 55赤 にほんしゆ 0.5 チンゲンサイ 40緑 とりがらスープ 8 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 さとう 0.5黄 でんぶん 0.6黄	生乳 赤 飲むヨーグルト ご飯 こめ 90黄 あかじそふりかけ クラス1ふくろ 緑 コンソメスープ フランクフルト 15赤 たまねぎ 25緑 にんじん 15緑 キャベツ 20緑 チンゲンサイ 15緑 とりがらスープ 11 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.5
			27	28		
			756 31.6 27.1	720 29.8 19.2		
			柚子和え はくさい 40緑 にんじん 4緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6黄 みりん 0.4 ゆずじる 0.8緑 こんぶパウダー 0.01赤	生乳 赤 鮭のノルウェー煮 くじら 40赤 しょうが 0.2緑 こいくちしょうゆ 2.5 にほんしゆ 0.5 でんぶん 11黄 スライスちくわ 20赤 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 7 さとう 2黄 ウスターソース 2	生乳 赤 こんにやく寒天の サラダ こんにやくかんてん 0.2赤 はくさい 20緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 ちゅうどドレッシング クラス1ぼん黄	

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

えいようさんしよく
栄養三色

あか 赤…からだをつくる (たんぱくしつ・無機質)

みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう

緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)

き やさい・くだもの・きのこ

黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)

今年もおいしい給食つくります!



生徒献立



毎月19日は
食育の日

給食週間

給食週間

給食週間

給食週間

給食週間

