

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

## 実りの秋に感謝しよう



1	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょうg
780	31.1	28.8	
生乳	赤	鶏肉の唐揚げ	
ご飯	90 黄	とりにく	75 赤
こめ		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
		でんぷん	10 黄
		あげあぶら(こめ)	黄
		卵スープ	
		ぶたにく	10 赤
		しょうが	0.2 緑
		ほししいたけ	0.5 緑
		にんじん	10 緑
		はくさい	30 緑
		たまご	20 赤
		にら	6 緑
		とりがらスープ	8
		しお	0.4
		こしょう	0.02
		うすくちしょうゆ	4.2
		でんぷん	0.7 黄
		ナムル	
		チンゲンサイ	10 緑
		にんじん	3 緑
		もやし	35 緑
		ゆでじお	0.1
		こんぶパウダー	0.01 赤
		さとう	0.5 黄
		みりん	0.2
		しお	0.4
		ごまあぶら	0.2 黄
		しろごま	0.6 黄



4	767	28.3	19.2
生乳	赤	鮭フライ	
ご飯	90 黄	こめこさけフライ	1こ 赤黄
こめ		あげあぶら(こめ)	黄
		豚じゃが	
		ぶたにく	30 赤
		たまねぎ	30 緑
		にんじん	15 緑
		いとこんにやく	25
		じゃがいも	50 黄
		ゆでさいいんげん	5 緑
		ゆでじお	0.1
		さとう	4.2 黄
		にほんしゆ	1
		こいくちしょうゆ	7
		ごま和え	
		こまつな	5 緑
		はくさい	40 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	2.2
		すりしろごま	0.5 黄

5	758	23.1	19.6
生乳	赤	ツナサラダ	
ご飯	90 黄	まぐろフレーク	10 赤
こめ		キャベツ	15 緑
		きゅうり	20 緑
		ゆでじお	0.1
		たまねぎドレッシング	クラス1ぼん 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
		こめこカレールウ	21 黄
		しお	0.4
		こしょう	0.03
		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
		カレーこ	0.13
		フルーツミックス	
		みかん(袋)	20 緑
		おうとう(缶)	20 緑

6	737	26.4	25.2
生乳	赤	鶏肉の オレンジソース	
ご飯	90 黄	とりにく	60 赤
こめ		しお	0.2
		こしょう	0.02
		こめあぶら	0.2 黄
		マーメレード	6 黄
		こいくちしょうゆ	2.2
		あかワイン	0.5
		でんぷん	0.15 黄
		オニオンスープ	
		たまねぎ	40 緑
		にんじん	10 緑
		ショルダーベーコン	10 赤
		キャベツ	20 緑
		きざみパセリ	0.03 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
		ポテトサラダ	
		じゃがいも	30 黄
		きゅうり	15 緑
		ホールコーン	7 緑
		にんじん	4 緑
		ゆでじお	0.1
		しお	0.1
		こしょう	0.01
		マヨネーズ	
		8 黄	

7	760	24.0	22.6
生乳	赤	春巻き はるまき	
ご飯	90 黄	1ぼん 赤緑黄	
こめ		あげあぶら(こめ)	黄
		韓国風すきやき	
		ぶたにく	15 赤
		しょうが	0.2 緑
		にんにく	0.1 緑
		たまねぎ	20 緑
		にんじん	15 緑
		はくさい	20 緑
		キムチ	20 緑
		やき豆腐	60 赤
		えのきたけ	7 緑
		にら	5 緑
		さとう	3.5 黄
		りんごピューレ	3.5 緑
		こいくちしょうゆ	8
		コチュジャン	1.5
		ビーフンの炒め物	
		とりにく	10 赤
		ごまあぶら	0.2 黄
		にんじん	4 緑
		ピーマン	4 黄
		チンゲンサイ	25 緑
		ゆでじお	0.1
		しお	0.1
		うすくちしょうゆ	1.5
		こしょう	0.01
		みりん	0.4

8	750	29.1	20.2
生乳	赤	赤だし	
ご飯	90 黄	とうふ	20 赤
こめ		ほしわかめ	0.5 赤
		だいこん	20 緑
		にんじん	10 緑
		えのきたけ	5 緑
		ほうれんそう	5 緑
		あおねぎ	5 緑
		だしこんぶ	1
		けずりぶし	2.5
		あかみそ	10 赤
		はっちょうみそ	4 赤
		さつまいもの天ぷら	
		さつまいも	40 黄
		しお	0.3
		こむぎこ	7 黄
		こんぶパウダー	0.01 赤
		あげあぶら(こめ)	黄

11	723	25.7	27.2
生乳	赤	鯖の塩焼き	
玄米ご飯	80 黄	さば(うすじお)	1きれ 赤
こめ		こめあぶら	0.2 黄
はつがげんまい	10 黄	手作りひじき	
		ふりかけ	
		めひじき	1.5 赤
		こいくちしょうゆ	2
		さとう	1.1 黄
		ごまあぶら	0.2 黄
		しろごま	0.5 黄
		けんちん汁	
		つきこんにやく	10
		ほししいたけ	0.5 緑
		あぶらあげ	3 赤
		にんじん	10 緑
		ごぼう	5 緑
		だいこん	25 緑
		とうふ	25 赤
		あおねぎ	5 緑
		だしこんぶ	1
		けずりぶし	2
		みりん	0.5
		しお	0.4
		うすくちしょうゆ	4.2
		辛子和え	
		にんじん	3 緑
		もやし	30 緑
		きゅうり	15 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	0.5
		こながらし	0.3
		うすくちしょうゆ	2.2

12	728	29.4	22.9
生乳	赤	ちゃんぽん	
おにぎり	1こ	ちゅうかめん	90 黄
こめ	45 黄	こめサラダあぶら	2 黄
しお	0.6	ぶたにく	30 赤
こめサラダあぶら	0.15 黄	にんじん	10 緑
		ゆでたけのこ	10 緑
		もやし	35 緑
		なると	10 赤
		チンゲンサイ	35 緑
		ゆでじお	0.1
		とりがらスープ	11
		しお	0.7
		こしょう	0.03
		みりん	0.5
		にほんしゆ	0.5
		うすくちしょうゆ	4.5
		ごまあぶら	0.6 黄
		でんぷん	3 黄
		揚げ餃子	
		ぎょうざ	2こ 赤黄
		あげあぶら(こめ)	黄
		ヨーグルト	
		1こ 赤	

13	723	28.7	21.8
生乳	赤	太刀魚の ピリ辛だれ	
ご飯	90 黄	ソフトたろうお	1きれ 赤
こめ		こめあぶら	0.2 黄
		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
		にら	2 緑
		でんぷん	0.15 黄
		関東煮	
		とりにく	30 赤
		にこみこんぶ	0.4 赤
		ひらてん	20 赤
		にんじん	20 緑
		だいこん	40 緑
		じゃがいも	30 黄
		みりん	1
		さとう	3.5 黄
		こいくちしょうゆ	9
		お浸し	
		こまつな	20 緑
		はくさい	20 緑
		ゆでじお	0.10
		さとう	0.6 黄
		みりん	0.4
		うすくちしょうゆ	2.2
		こんぶパウダー	0.01 赤

14	761	26.1	23.9
生乳	赤	ハンバーグ	
ご飯	90 黄	ハンバーグ	1こ 赤
こめ		こめあぶら	0.2 黄
かつおふりかけ	1こ 赤	ケチャップ	6
		さとう	1.5 黄
		ウスターソース	1.5
		でんぷん	0.3 黄
		スープ煮	
		とりにく	10 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	10 緑
		じゃがいも	40 黄
		キャベツ	30 緑
		さやいんげん	5 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	0.2
		しろワイン	0.5
		大根サラダ	
		ハム	5 赤
		きゅうり	30 緑
		だいこん	10 緑
		ゆでじお	0.1
		ごまドレッシング	
		クラス1ぼん 黄	

15	728	27.0	25.2
生乳	赤	ユーリンチー	
ご飯	90 黄	とりにく	65 赤
こめ		しお	0.2
		こしょう	0.02
		でんぷん	9 黄
		あげあぶら(こめ)	黄
		にんにく	0.1 緑
		しょうが	0.1 緑
		しろねぎ	10 緑
		あおねぎ	3 緑
		さとう	1.5 黄
		こいくちしょうゆ	3
		す	1.8
		オイスターソース	0.3
		でんぷん	0.2 黄
		中華スープ	
		ぶたにく	10 赤
		えのきたけ	5 緑
		にんじん	15 緑
		チンゲンサイ	

月				火				水				木				金			
18	802	20.8	20.3	19	717	29.1	24.6	20	736	28.6	19.2	21	749	24.2	31.0	22	763	32.5	24.8
飲むヨーグルト 赤 カップグラタン カップグラタン1こ 赤黄 こめあぶら 0.2黄	ハヤシライス ご飯 こめ 90黄 ぶたにく 20赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 60緑 にんじん 20緑 マッシュルーム 5緑 とりがらスープ 3.2 とんこつスープ 0.8 あかワイン 0.8 こしょう 0.01 トマトピューレ 10緑 ケチャップ 2 こめコブラウルウ 18黄 こんぶパウダー 0.01赤 こいくちしょうゆ 0.8 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 野菜スープ ウイナー 15赤 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 キャベツ 25緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 10 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1	鶏肉の バーベキューソース とりにく 75赤 しお 0.2 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.03緑 こめあぶら 0.2黄 しょうが 0.3緑 りんごピューレ 3.6緑 さとう 1.3黄 こいくちしょうゆ 3.6	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 わかめスープ とりにく 15赤 にんじん 0.5 にんじん 10緑 もやし 30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	テジブルコギ ぶたにく 50赤 にんにく 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 45緑 にら 3緑 にんじん 0.5 りんごピューレ 1.5緑 さとう 4.5黄 コチュジャン 2.7 レモンじり 0.5緑 こいくちしょうゆ 7.2	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 のりふりかけ 1こ赤 コーンポタージュ たまねぎ 40緑 クリームコーン 40緑 ホールコーン 10緑 きざみパセリ 0.04緑 とりがらスープ 12 とんこつスープ 0.5 バター 6黄 こめこ 6黄 ぎゅうにゅう 25赤 チーズ 2赤 なまクリーム 2黄 しお 1 こしょう 0.03	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 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3黄 でんぷん 0.1黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 手作りごま塩 くろごま 2黄 しお 0.4	豚肉の生姜揚げ ぶたにく 60赤 しょうが 0.6緑 さとう 0.75黄 みりん 0.6 にんじん 1.5 こいくちしょうゆ 3 でんぷん 9黄 あげあぶら(こめ) 黄										
チキンサラダ とりフレーク 10赤 キャベツ 30緑 きゅうり 5緑 ゆでじお 0.1	手作りドレッシング さとう 1黄 うすくちしょうゆ 2.3 オリーブオイル 2黄 しお 0.3 こしょう 0.01 ワインビネガー 2	こんにやく寒天の サラダ こんにやくかんてん 0.3赤 ホールコーン 3緑 チンゲンサイ 35緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄	ごま団子 ごまだんご 1こ黄 あげあぶら(こめ) 黄	根菜の味噌汁 とりにく 20赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 5緑 ごぼう 7緑 だいこん 20緑 もやし 20緑 あおねぎ 5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	おおかか和え こまつな 10緑 はくさい 30緑 にんじん 4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 2.2 はなかつお クラス1ふくろ 赤														
25	790	24.3	25.2	26	719	23.4	25.3	27	740	26.3	19.3	28	786	26.1	26.5	29	834	28.8	31.3
生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 鶏すき とりにく 30赤 にんじん 15緑 たまねぎ 25緑 いとこんにやく 20 ごぼう 5緑 はくさい 20緑 やきどうふ 40赤 しろねぎ 5緑 さとう 5.5黄 にんじん 1 こいくちしょうゆ 9.5	コロッケ コロッケ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8	生乳 赤 炊き込みご飯 こめ 85黄 かやくごはんのぐ 20緑 すまし汁 とりにく 10赤 にんじん 10緑 しめじ 5緑 だいこん 25緑 おおさかしらな 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 にんじん 0.4 うすくちしょうゆ 5	秋刀魚の かば焼き風 さんまのひらき(うすしお) 1まい 赤 でんぷん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 1.3黄 みりん 0.9 にんじん 0.5 こいくちしょうゆ 2.2 でんぷん 0.2黄	生乳 赤 中華丼 ご飯 こめ 90黄 ぶたにく 30赤 しょうが 0.2緑 もやし 15緑 にんじん 15緑 たまねぎ 30緑 はくさい 50緑 チンゲンサイ 20緑 にら 3緑 とんこつスープ 2 さとう 0.6黄 しお 0.5 こしょう 0.03 にんじん 0.4 うすくちしょうゆ 7 でんぷん 3黄 ごまあぶら 0.3黄	肉まん 1こ 赤黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 カレー豆腐 ぎゅうにく 20赤 しょうが 0.3緑 たまねぎ 35緑 にんじん 15緑 れんこん 5緑 しろねぎ 10緑 とうふ 60赤 とんこつスープ 0.5 こめコカレールウ 14黄 カレーこ 0.35 こんぶパウダー 0.01赤 ウスターソース 0.6 にんじん 0.5 さとう 0.6黄 こいくちしょうゆ 4	ししゃもの天ぷら こもちししゃも1びき 赤 こむぎ 7黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 春雨スープ ぶたにく 10赤 にんじん 4緑 ほししいたけ 0.5緑 はるさめ 5黄 たまねぎ 15緑 はくさい 30緑 にら 3緑 とりがらスープ 11 しお 0.4 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.2黄 うすくちしょうゆ 4.2	チキン南蛮 とりにく 65赤 しお 0.2 こしょう 0.02 にんじん 0.7 でんぷん 12黄 あげあぶら(こめ) 黄 す 4.4 さとう 4.4黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 3.3 いちみつどうがらし 0.01										
柚子和え チンゲンサイ 40緑 にんじん 4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 2.2 ゆずじり 0.5緑 すだちじり 0.5緑	塩こうじ和え こまつな 10緑 にんじん 3緑 はくさい 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.6黄 ごまあぶら 0.2黄 しおこうじ 3.2	ココアアーモンド アーモンド 10黄 ココア 0.1黄 さとう 3黄 アーモンドこ 0.3黄 ココア 0.1黄	白菜のたいたん はくさい 30緑 ひらてん 5赤 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.5 さとう 0.7黄 うすくちしょうゆ 1.6	タルタルソース きざみたまご 7赤 マヨネーズ 7黄 しお 0.1 こしょう 0.01	チンゲンサイの ソテー ソルターベーコン 5赤 チンゲンサイ 20緑 キャベツ 20緑 ゆでじお 0.1 うすくちしょうゆ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.01 こめサラダあぶら 0.2黄														

・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。

# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和3年10月1日

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。  
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、  
秋にはおいしい食べものがたくさんあります。  
旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう！

## 感謝の気持ちを大切に ～食事のあいさつをしよう～

### 「いただきます」

「いただきます」は、ただ「食べますよ」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。食べる前にはしっかりと「いただきます」とあいさつをし、心から感謝して食事をしましょう。



### 「ごちそうさま」

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「走り回る」と言う意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫する人・運ぶ人・調理する人などとてもたくさんの人が関わっています。そんな人たちへの働きに感謝をして、食べ終わった後はありがたいの意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつしましょう。

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
平均値 ※2	754	14.2	28.6	2.94	338	87	2.8	242	0.41	0.52	24	3.6

※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%