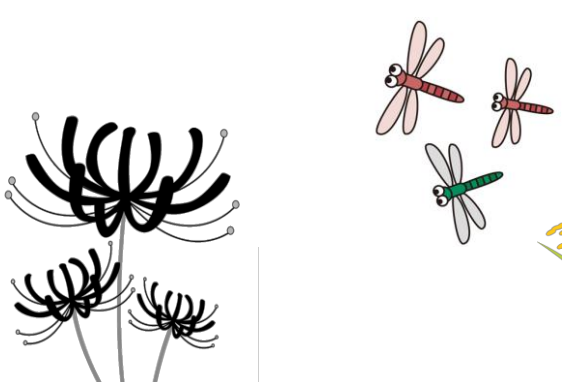
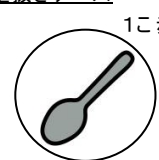







令和3年
9月分

中学校給食 献立表


(令和3年9月1日～9月30日 18回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
		1 738 26.2 24.8	2 735 29.1 20.8	3 760 30.3 22.3
	<p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>あか 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑…からだの調子をとのえる (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) 穀類・いも・さとう・あぶら</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>青菜ラーメン</p> <p>ちゅうかめん 80黄</p> <p>こめサラダあぶら 2黄</p> <p>ぶたにく 25赤</p> <p>しょうが 0.3緑</p> <p>なると 7赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>はくさい 25緑</p> <p>チンゲンサイ 35緑</p> <p>もやし 25緑</p> <p>とりがらスープ 11</p> <p>しお 0.7</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4.5</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>しらたまもち 30黄</p> <p>みかん(袋) 20緑</p> <p>さとう 3黄</p> <p>型抜きチーズ 1こ赤</p> 	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>さつま汁</p> <p>ぶたにく 15赤</p> <p>あぶらあげ 3赤</p> <p>だいこん 20緑</p> <p>さとう 5緑</p> <p>ごぼう 5緑</p> <p>さつまいも 30黄</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>鶏肉の甘酢あん</p> <p>とりにく 65赤</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>こめサラダあぶら 0.1黄</p> <p>みりん 0.6</p> <p>さとう 3.3黄</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>す 3</p> <p>でんぶん 0.4黄</p> <p>白菜の和え物</p> <p>にんじん 4緑</p> <p>こまつな 5緑</p> <p>はくさい 40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 0.6黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>豚肉のカレー揚げ</p> <p>ぶたにく 55赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>さとう 0.2黄</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>ウスターソース 2.6</p> <p>しお 0.2</p> <p>カレーこ 0.5</p> <p>でんぶん 10黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>チキンのトマト煮</p> <p>とりにく 20赤</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>セロリー 2緑</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>ゆでだいず 10赤</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>あかワイン 0.5</p> <p>トマトみずに 6緑</p> <p>ケチャップ 4</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.4</p> <p>こんにやく寒天の和え物</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>キャベツ 35緑</p> <p>こんにやくかんてん 0.2赤</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>さとう 0.4黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>みりん 0.3</p>
6 734 30.1 19.6	7 730 31.4 21.5	8 759 24.7 24.4	9 703 25.1 19.4	10 763 28.8 22.1
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>のりふりかけ 1こ赤</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>かぼちゃ 45緑</p> <p>しろいんげんペースト 10黄</p> <p>とりがらスープ 10</p> <p>とんこつスープ 0.5</p> <p>バター 5.5黄</p> <p>こめこ 5.5黄</p> <p>ぎゅうにゅう 25赤</p> <p>チーズ 2赤</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 1</p> <p>きざみパセリ 0.03緑</p> <p>秋鮭のバジル焼き</p> <p>さけ(うすじお) 1きれ赤</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>バジル 0.05緑</p> <p>ガーリックパウダー 0.01緑</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>ココロサラダ</p> <p>ハム 5赤</p> <p>きゅうり 30緑</p> <p>だいこん 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>玉ねぎドレッシング 1こ赤</p> <p>クラス1ぼん 黄</p> 	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>鶏肉の塩こうじ焼き</p> <p>とりにく 70赤</p> <p>しおこうじ 4</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>いそ煮</p> <p>ぶたにく 15赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>ひらてん 10赤</p> <p>あつあげ 10赤</p> <p>めひじき 1.5赤</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>だいこん 30緑</p> <p>ゆでえだまめ 4緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんにやく 25</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>こいくちしょうゆ 7</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>ゆずじる 0.8緑</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>ゆずあえ</p> <p>はくさい 35緑</p> <p>こまつな 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>ゆずじる 0.8緑</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>米粉鱈フライ</p> <p>こめこあじフライ 赤黄</p> <p>1まい</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>とんかつソース 8</p> <p>スープ煮</p> <p>とりにく 10赤</p> <p>にんにく 0.2緑</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>じゃがいも 40黄</p> <p>キャベツ 40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 0.5</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>きざみパセリ 0.03緑</p> <p>ツナサラダ</p> <p>まぐろフレーク 10赤</p> <p>きゅうり 20緑</p> <p>だいこん 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>さとう 0.8黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>オリーブオイル 1黄</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>ワインビネガー 1.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>わかめスープ</p> <p>とりにく 10赤</p> <p>もやし 30緑</p> <p>はくさい 20緑</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>ほしわかめ 0.4赤</p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>とりがらスープ 12</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4.2</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>酢豚</p> <p>ぶたにく 40赤</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>にほんしゆ 0.8</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>でんぶん 5黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>ゆでたけのこ 5緑</p> <p>ピーマン 5緑</p> <p>こめサラダあぶら 0.2黄</p> <p>ケチャップ 3</p> <p>さとう 3.6黄</p> <p>す 2.7</p> <p>しお 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 5</p> <p>でんぶん 1.5黄</p> <p>パイナップル(缶)</p> <p>40緑</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>焼き鳥丼</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>とりにく 60赤</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>しろねぎ 10緑</p> <p>さとう 4.5黄</p> <p>みりん 3</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>こいくちしょうゆ 9</p> <p>でんぶん 0.3黄</p> <p>赤だし</p> <p>とうふ 30赤</p> <p>だいこん 20緑</p> <p>なめこ 5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 10赤</p> <p>はつちょうみそ 4赤</p> <p>フローズンヨーグルト 1こ赤</p> 
13 770 31.3 24.0	14 734 27.1 20.1	15 738 28.0 27.6	16 708 30.7 23.3	17 768 26.9 21.3
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>肉団子の中華煮</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>にくだんご(とり) 30赤</p> <p>チンゲンサイ 35緑</p> <p>はるさめ 5黄</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>豚肉の竜田揚げ</p> <p>ぶたにく 55赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.2緑</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>さとう 0.7黄</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>でんぶん 10黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>いかキムチ</p> <p>キムチ 20緑</p> <p>いか 10赤</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>にら 5緑</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.4黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 1.8</p> 	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>もずくスープ</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>もずく 7赤</p> <p>かいばしらみずに 6赤</p> <p>はくさい 30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>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>しお 0.3</p> <p>ぶたミンチ 50赤</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>にんにく 0.2緑</p> <p>こめサラダあぶら 0.2黄</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>ケチャップ 10</p> <p>ウスターソース 0.5</p> <p>チリペッパー 0.01</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>ミニトマト 1こ緑</p> <p>紅芋コロッセ</p> <p>べにいもコロッセ 1こ黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>さば(うすじお) 1きれ赤</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>根菜汁</p> <p>とりにく 10赤</p> <p>ごぼう 5緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 25緑</p> <p>さといも 10黄</p> <p>とうふ 30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</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>ブロッコリー 25緑</p> <p>キャベツ 20緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>さとう 0.7黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>はなかつお 1こ赤</p> <p>クラス1ふくろ 赤</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>中華スープ</p> <p>ぶたにく 15赤</p> <p>だいこん 20緑</p> <p>チンゲンサイ 30緑</p> <p>ほししいたけ 0.4緑</p> <p>にら 4緑</p> <p>とりがらスープ 11</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4.2</p> <p>鶏肉のカシューナッツ炒め</p> <p>とりにく 70赤</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>にほんしゆ 1.5</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>にんにく 0.2緑</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>たまねぎ 10緑</p> <p>ゆでえだまめ 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>あかピーマン 3緑</p> <p>カシューナッツ 5黄</p> <p>こめサラダあぶら 0.2黄</p> <p>オイスターソース 0.35</p> <p>こいくちしょうゆ 4.5</p> <p>す 1.8</p> <p>さとう 1.1黄</p> <p>でんぶん 0.4黄</p> <p>ナムル</p> <p>にんじん 3緑</p> <p>もやし 25緑</p> <p>きゅうり 15緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>さとう 0.5黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> 	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>オムレツのきのこソース</p> <p>オムレツ 1こ赤</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>ほししいたけ 0.2緑</p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>みりん 0.3</p> <p>でんぶん 0.25黄</p> <p>チキンサラダ</p> <p>とりフレーク 10赤</p> <p>キャベツ 20緑</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>マヨネーズふうドレッシング 8黄</p> 

沖縄献立



月 20	火 21 713 22.4 14.4	水 22	木 23	金 24
敬老の日	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>すまし汁 つきがたかまぼこ 10 赤 だいこん 25 緑 にんじん 10 緑 さといも 10 黄 ほうれんそう 10 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 にほんしゆ 0.5</p> <p>秋刀魚の味噌煮 さんまのみそに 1きれ 赤</p> <p>塩ぼん酢和え えのきたけ 5 緑 はくさい 45 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1.2 黄 みりん 0.6 しお 0.4 ゆずじる 0.5 緑 すだちじる 0.5 緑</p> <p>月見団子 1ふくろ 黄</p> <p style="text-align: center;">お月見献立</p>	体育祭	秋分の日	予備日
				

27 704 25.0 32.7	28 784 28.4 19.1	29 749 30.6 15.7	30 833 26.4 29.1
<p>生乳 赤</p> <p>おにぎり 1こ こめ 45 黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15 黄</p> <p>五目うどん とりにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 1 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 はくさい 30 緑 しめじ 5 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 うすくちしょうゆ 5.5 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 1 しお 0.3 うどん 50 黄</p> <p>太刀魚の磯辺揚げ ソフトたちうお1きれ 赤 でんぶん 4 黄 あおのり 0.05 赤 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>お浸し もやし 25 緑 キャベツ 20 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</p> <p>一口フィナンシェ 1こ 黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>ふたミンチ 35 赤 きざみだいず 5 赤 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.5 緑 ゆでたけのこ 10 緑 にんじん 25 緑 とうふ 100 赤 しろねぎ 10 緑 にら 5 緑 にほんしゆ 0.5 トウバンジャン 0.3 しお 0.65 さとう 1.3 黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 4.4 テンメンジャン 2 でんぶん 2 黄</p> <p>大学芋 さつまいも 60 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 6 黄 みずあめ 1 黄 す 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 くろごま 0.3 黄</p> <p>中華風酢の物 はるさめ 2 黄 もやし 35 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1.3 黄 しお 0.05 す 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤</p> <p>ABC マカロニスープ シヨルダーベーコン 10 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 はくさい 25 緑 えのきたけ 5 緑 ABCマカロニ 5 黄 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらすープ 8 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</p> <p>鮭のオーロラソース くじら 55 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 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>マヨネーズ 6 黄 ケチャップ 3 ウスターソース 0.25</p> <p>キャベツのソテー とりフレーク 10 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 15 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 こめサラダあぶら 0.2 黄 うすくちしょうゆ 0.8 カレーこ 0.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 90 黄</p> <p>こめ 90 黄</p> <p>味噌カツ ミンチカツ 1こ 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>鶏肉と野菜の煮物 とりにく 30 赤 こんにやく 15 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 とうがん 65 緑 ひらてん 10 赤 けずりぶし 1.2 さとう 2.8 黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 6.5</p> <p>冷凍みかん 1こ 緑</p>

・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。



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和3年9月1日

いよいよ2学期が始まりました。
『早寝・早起き・朝ごはん』をモットーに、規則正しい日常生活を送ることができるようになりましょう。
まだまだ残暑厳しいですが、給食もしっかり食べてくださいね。

今年のお月見(十五夜)は9月21日(火)です



お月見は、1年で最も美しい月をながめるお月見の日として知られています。秋の収穫物(しゅうかくぶつ)を供えて実りに感謝をする意味があります。

他にも、芋類の収穫を祝う旧暦(きゅうれき)8月15日の『十五夜(じゅうごや)』や、栗や豆の収穫を祝う旧暦8月13日の『十三夜(じゅうさんや)』、田んぼの神様に感謝をする旧暦10月10日の『十日夜(とおかんや)』などがあります。

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

21日(火)の給食には、すまし汁に”里芋”やデザートに月見団子が登場します!!
感謝の気持ちを持って食べましょう。

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	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	745	14.9	26.9	2.9	316	91	3.2	232	0.42	0.5	32	3.5

※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%