

中学校給食 献立表

(令和3年1月12日～1月29日 14回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
	12	13	14	15
	756	699	718	755
	29.9	27.4	29.2	24.0
	19.1	18.2	27.0	17.2
<p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をととのえる (ビタミン) やさい・くだもの・きのこ</p> <p>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>鶏つくね とりつくね 1こ 赤 こめあぶら 0.2 黄 さとう 1.25 黄 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 3.3 でんぷん 0.3 黄</p> <p>ご飯 90 黄 こめ 90 黄</p> <p>ポークビーンズ ぶたにく 30 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 ゆでだいず 10 赤 とりがらスープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 0.5 トマトピューレ 1 緑 トマトジュース 8 緑 ケチャップ 0.5 こめこブラウソウ 18 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 こいくちしょうゆ 1.3</p> <p>肉じゃが大根 ぎゅうにく 20 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 だいこん 35 緑 じゃがいも 50 黄 にほんしゆ 1 さとう 3.8 黄 こいくちしょうゆ 7</p> <p>チンゲンサイと コーンのサラダ ほしわかめ 0.2 赤 ホールコーン 5 緑 きゅうり 15 緑 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>焼き鮭 さけ(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄</p> <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>しょうゆラーメン ちゅうかめん 85 黄 こめサラダあぶら 2 黄</p> <p>やきぶた 10 赤 にんじん 10 緑 ホールコーン 10 緑 もやし 20 緑 なると 10 赤 チンゲンサイ 35 緑 ほしわかめ 0.5 赤 とりがらスープ 11 さとう 0.7 黄 みりん 0.2 にほんしゆ 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 しろごま 1 黄 いちみつどうがらし 0.01</p> <p>生乳 赤</p> <p>鶏肉の葱ソース とりにく 65 赤 にほんしゆ 0.5 しお 0.15 でんぷん 9 黄 あげあぶら(こめ) 黄 しろねぎ 10 緑 あおねぎ 5 緑 しょうが 0.1 緑 ごまあぶら 0.2 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 2 黄 でんぷん 0.14 黄</p> <p>生乳 赤</p> <p>れんこんチップス れんこん 35 緑 あげあぶら(こめ) 黄 でんぷん 1.4 黄 しお 0.2</p> <p>キーマカレー ご飯 90 黄 ぶたミンチ 30 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 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 11.6 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 21 黄 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</p> <p>小松菜のソテー ソルダーベーコン 5 赤 にんじん 5 緑 こまつな 20 緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2 黄 しお 0.2 あらびきこしょう 0.01</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2 緑 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</p> <p>鶏の クリームシチュー たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 25 黄 しろいんげんパスト 10 黄 かぶ 30 緑 きざみパセリ 0.04 緑 とりがらスープ 9 バター 2.5 黄 こめこ 6 黄 ぎゅうにく 25 赤 チーズ 1 赤 なまクリーム 2 黄 しお 0.7 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>チキンサラダ とりフレーク 10 赤 にんじん 5 緑 きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>生乳 赤</p> <p>わかめスープ ぎゅうにく 15 赤 にほんしゆ 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</p> <p>生乳 赤</p> <p>チヂミ チヂミ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>生乳 赤</p> <p>蓮根のはさみ揚げ れんこんのはさみあげ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>とんかつソース 8</p>	<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>豚カツ とんかつ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8</p> <p>鶏すき とりにく 30 赤 たまねぎ 25 緑 いとこんにやく 20 はくさい 45 緑 やきどうふ 40 赤 しろねぎ 10 緑 さとう 5.5 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5</p> <p>大根の味噌汁 とりにく 20 赤 にんじん 10 緑 だいこん 30 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p>胡瓜のキムチ和え きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 キムチ 25 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.3 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 しろごま 0.4 黄 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>生乳 赤</p> <p>ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2 緑 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</p> <p>生乳 赤</p> <p>わかめスープ ぎゅうにく 15 赤 にほんしゆ 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</p> <p>生乳 赤</p> <p>チヂミ チヂミ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>生乳 赤</p> <p>蓮根のはさみ揚げ れんこんのはさみあげ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>とんかつソース 8</p>	<p>18</p> <p>759</p> <p>26.3</p> <p>16.7</p> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>豚カツ とんかつ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8</p> <p>鶏すき とりにく 30 赤 たまねぎ 25 緑 いとこんにやく 20 はくさい 45 緑 やきどうふ 40 赤 しろねぎ 10 緑 さとう 5.5 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5</p> <p>大根の味噌汁 とりにく 20 赤 にんじん 10 緑 だいこん 30 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p>胡瓜のキムチ和え きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 キムチ 25 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.3 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 しろごま 0.4 黄 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>生乳 赤</p> <p>ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2 緑 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</p> <p>生乳 赤</p> <p>わかめスープ ぎゅうにく 15 赤 にほんしゆ 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</p> <p>生乳 赤</p> <p>チヂミ チヂミ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>生乳 赤</p> <p>蓮根のはさみ揚げ れんこんのはさみあげ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>とんかつソース 8</p>
	19	20	21	22
	702	789	745	768
	28.6	24.9	31.2	24.9
	22.3	24.4	22.0	22.6
	25	26	27	28
	993	701	874	786
	34.5	27.0	31.9	24.5
	53.2	24.5	33.5	25.6
	29			
	731			
	29.5			
	17.9			

・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。

