

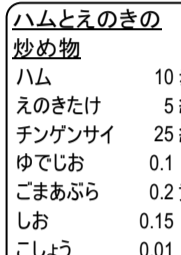







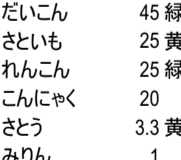







月	火	水	木	金
2 803 30.9 27.2	3	4 697 24.4 21.2	5 723 19.1 21.5	6 706 27.6 21.7
生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	文化の日	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄
たこの唐揚げ たこ(こなつき) 60赤黄 でんぶん 3黄 あげあぶら(こめ) 黄	豚じゃが ぶたにく 30赤 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 いとこんにやく 25 じゃがいも 50黄 ゆでさやいんげん 5緑 さとう 3.8黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7	チキンチーズフライ チキンチーズフライ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄	春巻き はるまき 1ぼん赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄	焼きししゃも こもちししゃも 2ひき赤 こめあぶら 0.2黄
もやし 40緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.6 さとう 0.7黄 うすくちしょうゆ 2.7	野菜スープ たまねぎ 25緑 にんじん 15緑 きざみパセリ 0.03緑 じゃがいも 30黄 はくさい 40緑 とりがらすープ 12 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 しろワイン 0.5	中華丼 ぶたにく 35赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 30緑 にんじん 12緑 ゆでたけのこ 8緑 うずらたまご 10赤 はくさい 45緑 チンゲンサイ 25緑 にほんしゆ 1 さとう 0.3黄 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 5.2 でんぶん 1黄	フルーツミックス りんご(缶) 15緑 おうとう(缶) 15緑 ナタ・デ・ココ 20黄	河内のっぺ とりにく 15赤 にんじん 10緑 ごぼう 20緑 あぶらあげ 5赤 とうふ 40赤 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 うすくちしょうゆ 4 でんぶん 0.7黄
				
9 771 29.5 18.0	10 745 24.3 16.9	11 703 19.5 21.4	12 742 28.1 25.7	13 976 33.1 42.6
飲むヨーグルト 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄
豚肉のケチャップ煮 ぶたにく 30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 こしょう 0.02 でんぶん 7黄 スライスちくわ 30赤 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 6.5 さとう 1.95黄 ウスターソース 1.95	麻婆丼 ぶたミンチ 20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 にんじん 10緑 ゆでたけのこ 20緑 とうふ 90赤 しろねぎ 10緑 にら 3緑 にほんしゆ 0.5 トウバンジャン 0.3 しお 0.65 さとう 1.2黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 4 テンメンジャン 1.6赤 でんぶん 2黄	豆腐の味噌汁 にんじん 5緑 とうふ 20赤 はくさい 20緑 だいこん 10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	ユーリンチー とりにく 70赤 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 9黄 あげあぶら(こめ) 黄 にんにく 0.05緑 しょうが 0.05緑 しろねぎ 7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 でんぶん 0.2黄	チキンサラダ とりフレーク 5赤 キャベツ 20緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1
卵スープ とりにく 10赤 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 たまご 20赤 でんぶん 0.7黄 キャベツ 10緑 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 4 しろワイン 0.5	春雨の中華和え はるさめ 3黄 にんじん 4緑 はくさい 25緑 チンゲンサイ 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 1黄 しお 0.05 うすくちしょうゆ 3.4 ごまあぶら 0.2黄	手作り じゃこふりかけ ちりめんじゃこ 3赤 かんそうあおな 0.5緑 ごまあぶら 0.2黄 さとう 0.3黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.1 しろごま 0.5黄	中華スープ ぶたにく 10赤 たまねぎ 20緑 にんじん 4緑 はくさい 25緑 にら 3緑 とりがらすープ 10 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 にほんしゆ 0.5	マヨネーズぶう ドレッシング 8黄
				
16 743 28.5 21.3	17 791 34.1 31.4	18 767 27.3 24.7	19 682 26.1 25.9	20 759 25.1 24.6
生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 のりふりかけ 1こ赤	生乳 赤 おにぎり(個包装) 1こ黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄
鱈の甘酢 あじ(うすじお) 1きれ赤 でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 みりん 0.6 さとう 3黄 す 3 しお 0.3	担担麺 ちゅうかめん 85黄 こめサラダあぶら 2黄	揚げしゅうまい にくしゅうまい 2こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄	秋刀魚の かば焼き風 さんまのひらき(うすじお) 1まい赤 でんぶん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 1.5黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 でんぶん 0.2黄	白身魚フライ ほきフライ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄
筑前煮 とりにく 20赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 15緑 だいこん 45緑 さといも 25黄 れんこん 25緑 こんにやく 20 さとう 3.3黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 8 けずりぶし 1 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1	ふたミンチ 20赤 しょうが 0.3緑 ほししいたけ 0.5緑 ゆでたけのこ 5緑 にんじん 10緑 もやし 30緑 チンゲンサイ 40緑 あおねぎ 5緑 とりがらすープ 10 しろごま 0.5黄 あかみそ 9赤 しお 0.7 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 3 こいくちしょうゆ 5.2 す 0.2 でんぶん 5黄 ごまあぶら 0.2黄	ポテトサラダ まぐろフレーク 5赤 じゃがいも 30黄 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01	すまし汁 とりにく 15赤 だいこん 15緑 はくさい 30緑 もみじかたまぼこ 5赤 いちよがたかまぼこ 5赤 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 うすくちしょうゆ 4	とんかつソース 8
				
胡瓜のピリ辛和え きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 しょうが 0.2緑 さとう 0.3黄 うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.15黄 いちみとうがらし 0.01	プロッコリーの 辛子和え プロッコリー 40緑 ゆでじお 0.1 こながらし 0.4 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 1.3黄 みりん 0.8 うすくちしょうゆ 4	マヨネーズ 8黄	ポトフ フランクフルト 25赤 たまねぎ 25緑 にんじん 15緑 じゃがいも 30黄 キャベツ 20緑 チンゲンサイ 15緑 とりがらすープ 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	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 30緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄

月	火	水	木	金
23	24 803 24.4 27.7	25 706 24.1 23.8	26 753 32.1 24.7	27 687 29.5 20.2
勤労感謝の日 	コーヒー牛乳 赤 ご飯 90 黄 こめ 90 黄 かつおふりかけ 1 赤 カリフラワーの クリームシチュー とりこ 10 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 カリフラワー 20 緑 きざみパセリ 0.03 緑 バター 6 黄 こめこ 6 黄 きゅうこ 25 赤 チーズ 2 赤 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.04 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 チンゲンサイの ソテー こめこまカロニ 3 黄 ゆでじお 0.1 まぐろフレーク 5 赤 チンゲンサイ 30 緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.4 黄 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.4	牛乳 赤 ご飯 90 黄 こめ 90 黄 さつま汁 あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 さつまいも 20 黄 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 ごま和え もやし 30 緑 にんじん 5 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 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 しろこま 0.4 黄 鯖の塩焼き さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 厚揚げの中華煮 ぶたにく 35 赤 しょうが 0.1 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 あつあげ 50 赤 チンゲンサイ 40 緑 とりがらスープ 8 さとう 0.65 黄 にほんしゆ 0.4 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 でんぷん 0.6 黄 太刀魚の ビリ辛だれ ソフトたちうお1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 なら 2 緑 さとう 0.7 黄 トウバンジャン 0.03 こいくちしょうゆ 2.1 みりん 0.3 でんぷん 0.15 黄 きんぴらごぼう つきこんにやく 10 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 ごまあぶら 0.2 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 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 1.8 しろこま 1 黄 いちみつとうがらし 0.01 えだまめ 2 緑 ゆでじお 0.1 親子丼 ご飯 90 黄 こめ 90 黄 とりこ 20 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 たまご 35 赤 みつば 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 みりん 0.5 さとう 3 黄 こいくちしょうゆ 6 でんぷん 1 黄 小松菜和え にんじん 3 緑 こまつな 40 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 0.3 うすくちしょうゆ 2.5		

・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。



11月 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和2年11月2日

11月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。色んな食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活をこころがけて、元気に過ごしましょう。

11月から中学校給食で提供する牛乳の銘柄が変わります。

かほくがた

これまでの飛騨高原牛乳から河北潟牛乳に変わります。飛騨高原牛乳の生産量の減少により、納品の確保が困難となるため変更するものです。河北潟牛乳は、石川県の河北潟酪農団地で育てられた乳牛の生乳を使用した牛乳です。



お米が新米に変わります！

11月から給食で使用するお米が新米になります。今年度の品種は、前年度に引き続き、香川県産『ヒノヒカリ』という品種です。とれたてのお米です。味わって食べてくださいね。



11月8日は「いい歯(118)」の日

よく噛んで食べていますか？ 80歳になっても20本の歯を残すことを目標に「いい歯の日」ができました。歯や歯ぐきを強くするためには好き嫌いをなく食べることや、よく噛んで食べることが大切です。しっかりよく噛んで、虫歯にならないように気をつけましょう。



・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	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	759	14.2	29.6	2.72	317	89	3.2	241	0.37	0.49	30	3.4

※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%