

中学校給食 献立表

(令和2年6月4日～6月30日 19回)

月	火	水	木	金
			4 生乳 赤 黒糖パン 黄 一口ゼリー みかんゼリー 1こ黄	5 生乳 赤 おさつロール 黄 一口ゼリー ぶどうゼリー 1こ黄
8 生乳 赤 黒糖パン 黄 一口ゼリー アセロラゼリー 1こ黄	9 生乳 赤 おさつロール 黄 一口ゼリー ようなしゼリー 1こ黄	10 生乳 赤 黒糖パン 黄 一口ゼリー みかんゼリー 1こ黄	11 生乳 赤 おさつロール 黄 一口ゼリー ぶどうゼリー 1こ黄	12 生乳 赤 黒糖パン 黄 一口ゼリー アセロラゼリー 1こ黄
15 生乳 赤 コッペパン 黄 いちごジャム 1こ黄 スープ煮 フランクフルト 30赤 たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 キャベツ 30緑 チンゲンサイ 10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 4.5 コロッケ コロッケ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 花見団子 1こ黄	16 生乳 赤 黒糖パン 黄 肉団子の中華煮 しょうが 0.1緑 にんじん 10緑 ほししいたけ 0.5緑 にくだんご(ぶた・とり) 35赤 もやし 20緑 はくさい 30緑 はるさめ 5黄 とりがらスープ 10 しお 0.3 こしょう 0.02 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3.5 白身魚フライ ほぎフライ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 一口ゼリー ようなしゼリー 1こ赤	17 生乳 赤 コッペパン 黄 マーマレード 1こ黄 ペンネパスタ ぎゅうミンチ 20赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 にんじん 15緑 エリンギ 13緑 マッシュルーム 5緑 ペンネマカロニ 40黄 こめサラダあぶら 0.2黄 ゆでじお 0.5 きざみパセリ 0.05緑 トマトみずに 10緑 トマトピューレ 10緑 ケチャップ 15 しお 0.5 こしょう 0.03 ウスターソース 1 とんかつソース 1 あかワイン 1 にくしゅうまい 1こ赤黄 ヨーグルト 1こ黄	18 生乳 赤 おさつロール 黄 卵スープ たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 たまご 25赤 チンゲンサイ 35緑 とりがらスープ 11 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.2 しろワイン 0.5 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 一口ゼリー みかんゼリー 1こ黄	19 生乳 赤 コッペパン 黄 チョコクリーム 1こ黄 南瓜のポタージュ たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 かぼちゃ 50緑 とりがらスープ 11 バター 6黄 こめこ 6黄 ぎゅうにゅう 25赤 なまクリーム 2黄 チーズ 2赤 しお 1 こしょう 0.03 ミニウインナー 1ぼん赤 すだちゼリー 1こ黄
22 生乳 赤 コッペパン 黄 いちごジャム 1こ黄 レタスのスープ とりにく 15赤 たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 レタス 30緑 しめじ 5緑 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 2 しろワイン 0.5 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 でんぶん 0.1黄 フローズン ヨーグルト 1こ赤	23 生乳 赤 おさつロール 黄 ポトフ とりにく 25赤 ホールコーン 5緑 たまねぎ 30緑 にんじん 20緑 だいこん 25緑 キャベツ 20緑 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 0.3 しろワイン 0.5 南瓜コロッケ かぼちゃコロッケ 1こ緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 菱餅 1こ黄	24 生乳 赤 ごはん 90黄 こめ 90黄 鶏すき とりにく 35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 鰻の甘酢 あじ(うすじお) 1きれ赤 でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 す 3.5 さとう 2.8黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 3 でんぶん 0.2黄 ごぼうのサラダ やきぶた 5赤 ごぼう 15緑 にんじん 5緑 こまつな 10緑 ゆでじお 0.1 うすくちしょうゆ 0.8 す 0.4 さとう 0.2黄 ねりしろごま 0.8黄 すりしろごま 0.4黄 マヨネーズ 6.5黄	25 生乳 赤 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 担担麺 ちゅうかめん 85黄 こめサラダあぶら 2黄 ぶたミンチ 20赤 しょうが 0.3緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 ゆでたけのこ 10緑 もやし 30緑 チンゲンサイ 40緑 あおねぎ 5緑 とりがらスープ 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赤 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 太刀魚の唐揚げ ソフトたちうお 1きれ赤 でんぶん 7.5黄 あげあぶら(こめ) 黄	26 生乳 赤 オムレツ 1こ赤 オムレツ 0.2黄 カレーライス ごはん 90黄 ぎゅうミンチ 20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 とんかつソース 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 こめカレーウ 21黄 しお 0.4 こんぱうダー 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 チキンサラダ とりフレーク 10赤 にんじん 5緑 はくさい 30緑 ゆでじお 0.1 ぐだくさんたまねぎ ドレッシング クラス1ぼん黄
29 生乳 赤 ごはん 90黄 のりつくだに 1こ赤 鯖のおろしだれ さば(うすじお) 1きれ赤 こめあぶら 0.2黄 だいこん 20緑 みりん 0.5 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.4 白菜の味噌汁 あぶらあげ 4赤 たまねぎ 20緑 はくさい 20緑 ごぼう 10緑 あおねぎ 4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 南瓜の天ぷら かぼちゃ 40緑 しお 0.4 こむぎこ 7黄 でんぶん 0.4黄 あげあぶら(こめ) 黄	30 生乳 赤 ごはん 90黄 こめ 90黄 ヨーリーンチー とりにく 75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 ナムル もやし 30緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8黄 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ごまあぶら 0.2黄	<p>配膳にはマスクの着用をお願いします。 給食を食べる前には、せっけんで手を洗いましょう。</p> 		

・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。

6月 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和2年6月4日

給食開始にあたりましては、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、配膳時の感染リスクを回避する対策として、簡易な給食(牛乳・パン・ゼリー)の提供から開始いたします。その後、段階的に通常の給食に戻していきたいと考えておりますので、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

献立表の見方

牛乳は紙パックで
毎回1本つきます。

ご飯は学級ごとに
米飯容器に入っています。

線で囲んでいるおかずが
食缶に入ります。

26	762	26.3	20.9
生乳	赤	オムレツ	
カレーライス		オムレツ	1こ 赤
ご飯		こめあぶら	0.2 黄
こめ	90 黄		
ぎゅうミンチ	20 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		
		チキンサラダ	
		とりフレーク	10 赤
		にんじん	5 緑
		はくさい	30 緑
		ゆでじお	0.1
		くたくさんたまねぎ	
		ドレッシング	
		クラス1ぼん	黄

えいようさんしよく
栄養三色

あか 赤…からだをつくる
(たんぱくしよく・無機質)

みどり 緑…からだの調子をととのえる
(ビタミン)

き 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

太字・下線入りが献立名、
その下は使っている食品名です。

とんかつソース、マヨネーズ、タルタルソース
などの、点線で囲んでいる食品は各学級で準備を
する時に、かけたり混ぜ合わせたりします。



このようなイメージです！

食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合、
『原料配合表』で確認してください。
『原料配合表』は希望されるご家庭にお配りしています。
おかずの製造工場・米飯工場・食材加工工場で
コンタミネーションの可能性がります。
ご了承ください。

このマークがある日にのみ
スプーンがつきます。

お箸を持ってきてください

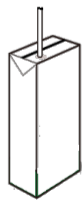
中学校給食では、毎日スプーンがつきません。
給食で使用するお箸は
お家から持ってきてください。

中学校給食について

1.給食の内容(献立)

①牛乳…毎回1本付きます(200ml紙パック入り)

◇成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。
牛乳1本で、中学生が1日に必要なカルシウムのおよそ1/4量に
相当します。



②主食…ご飯

◇毎回、ご飯です。
◇香川県産ひのひかりです。



③副食…おかず・フルーツ・デザートなど

◇和風・洋風・中華風といったバラエティーがあります。
◇いろいろな調理法や味付けを取り入れています。



2.民間業者の調理施設で作ります。

株式会社松ちゃん給食(八尾市)…第二中、第三中、第四中、第七中
株式会社サンエッセン(堺市)…松原中、第五中、第六中

3.給食費

1食262円で、材料を買うために使っています。
※調理にかかる経費については、市が負担しています。

・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	774	14.4	30.8	3.66	290	85	2.2	208	0.32	0.48	21	3.2

※1 一人1回当たり

※2 24日~30日の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の25%~30%