

中学校給食 献立表

(令和元年10月2日～10月31日 18回)

松原市教育委員会

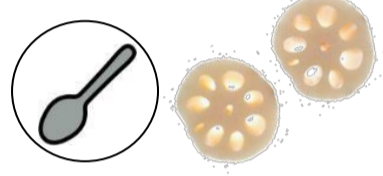
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	737	26.7	18.3	825
	28.1	30.6	745	29.5
	19.3			
7	8	9	10	11
778	718	717	796	755
26.5	26.0	22.4	30.6	29.5
23.6	17.2	24.8	26.4	20.2
14	15	16	17	18
	729	820		
	26.4	31.1		
	27.0	30.1		

えいようさんしよく 栄養三色

赤...からだをつくる
(たんぱく質・無機質)
乳・卵・魚・肉・豆・海そう

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

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



チキン南蛮

とりにく 65 赤
しお 0.2
こしょう 0.02
にほんしゆ 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
いちみつとうがらし 0.01

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

にんじん 4 緑
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 0.6
しお 0.2
ウスターソース 0.2
カレーこ 0.1
こしょう 0.01
こめサラダあぶら 0.2 黄

鱈フライ

こめこあじフライ
1こ 赤黄
あげあぶら(こめ) 黄

磯煮

ぶたにく 25 赤
じゃがいも 35 黄
ひらてん 20 赤
めひじき 1.5 赤
にんじん 20 緑
だいこん 25 緑
ゆでえだまめ 5 緑
ゆでじお 0.1
けずりぶし 1
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 3.5 黄
みりん 0.5
こいくちしょうゆ 7

胡麻和え

はくさい 30 緑
ほうれんそう 20 緑
ゆでじお 0.1
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 2.5
しろこま 0.4 黄

とんかつソース 8



春巻き

はるまき
1ぼん 赤黄緑
あげあぶら(こめ) 黄

韓国風すき焼き

ぶたにく 25 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
やきどうふ 60 赤
えのきたけ 7 緑
にら 5 緑
いとこんにやく 10
こめサラダあぶら 0.2 黄
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
こまあぶら 0.2 黄

ピーフンの炒め物

とりにく 10 赤
こめサラダあぶら 0.2 黄
にんじん 4 緑
ピーフン 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 0.5
こしょう 0.01
みりん 0.4

ほうれん草のソテー

とりフレーク 15 赤
ホールコーン 5 緑
ほうれんそう 30 緑
ゆでじお 0.1
しお 0.3
こしょう 0.02
こまあぶら 0.2 黄
うすくちしょうゆ 1
ガーリックパウダー 0.02 緑

フルーツミックス

りんご(缶) 20 緑
みかん(袋) 20 緑
ナタ・デ・ココ 20 黄

マセドアンスープ

たまねぎ 25 緑
にんじん 10 緑
かくぎりベーコン 5 赤
だいこん 30 緑
きざみパセリ 0.03 緑
とりがらスープ 11
しお 0.5
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 1.8
しろワイン 1

ポテトサラダ

じゃがいも 35 黄
ホールコーン 5 緑
ゆでじお 0.1
きゅうり 25 緑
しお 0.1
こしょう 0.01

ブルーベリーヨーグルト 1こ 赤

鮭フライ

こめこさけフライ
1こ 赤黄
あげあぶら(こめ) 黄

マセドアンスープ

たまねぎ 25 緑
にんじん 10 緑
かくぎりベーコン 5 赤
だいこん 30 緑
きざみパセリ 0.03 緑
とりがらスープ 11
しお 0.5
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 1.8
しろワイン 1

ポテトサラダ

じゃがいも 35 黄
ホールコーン 5 緑
ゆでじお 0.1
きゅうり 25 緑
しお 0.1
こしょう 0.01

ブルーベリーヨーグルト 1こ 赤

鶏肉のバーベキューソース

とりにく 70 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

米粉マカロニサラダ

こめマカロニ 7 黄
ホールコーン 3 緑
チンゲンサイ 30 緑
ゆでじお 0.1
ごまドレッシング
クラス1ぼん 黄

さつま芋の天ぷら

さつまいも 40 黄
しお 0.5
こむぎこ 8 黄
こんぶパウダー 0.01 赤
あげあぶら(こめ) 黄

赤だし

とうふ 20 赤
ほしわかめ 0.5 赤
だいこん 20 緑
えのきたけ 5 緑
ゆでたけのこ 15 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
はちしょうみそ 4 赤

さつま芋の天ぷら

さつまいも 40 黄
しお 0.5
こむぎこ 8 黄
こんぶパウダー 0.01 赤
あげあぶら(こめ) 黄

体育の日

アメリカ 国旗
イギリス 国旗
フランス 国旗
ドイツ 国旗
日本 国旗

Illustration of two children running on a track.

鯖の塩焼き

さば(うすじお) 1きれ 赤
こめあぶら 0.2 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
しろこま 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 10 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
ごまあぶら 0.2 黄

鶏肉のカシューナッツ炒め

とりにく 60 赤
しお 0.2
こしょう 0.02
でんぷん 13 黄
あげあぶら(こめ) 黄
にんにく 0.1 緑
しょうが 0.1 緑
カシューナッツ 5 黄
たまねぎ 10 緑
あかピーマン 3 緑
ゆでえだまめ 5 緑
ゆでじお 0.1
さとう 1.1 黄
こいくちしょうゆ 4.5
こめサラダあぶら 0.1 黄
オイスターソース 0.35
でんぷん 0.4 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 25 赤
にら 3 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 40 緑
ゆでじお 0.1
きりぼしだいこん 3 緑
こめサラダあぶら 0.2 黄
さとう 0.5 黄
こいくちしょうゆ 1
しお 0.3
こんぶパウダー 0.01 赤
しろこま 0.6 黄

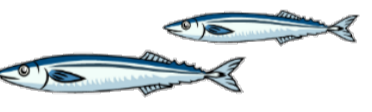





10月10日 目の愛護デー

Illustration of a pair of eyes.

中間テスト

Illustration of a stack of papers and a test sheet.

月				火				水				木				金			
21	760	31.7	23.9	22				23	726	26.2	23.9	24	726	22.2	17.1	25	714	27.1	22.5
生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 あじつけのり1ふくろ 赤	太刀魚の ピリ辛だれ ソフトたちうお こめあぶら 1きれ 赤 なら 0.2黄 さとう 2緑 さとう 0.7黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2.1 トウバンジャン 0.03 でんぶん 0.15黄			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	揚げ餃子 ぎょうざ 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄			生乳 赤 カレーライス ご飯 こめ 90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 こめこカレールー 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	ドレッシングサラダ まぐろフレーク 5赤 キャベツ 20緑 ホールコーン 5緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 ワインピネガー 1.4 オリーブオイル 1黄 さとう 0.5黄 うすくちしょうゆ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 手作りごま塩 くろごま 1.3黄 しお 0.4	和風ハンバーグ きのこソースがけ ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2黄 えのきたけ 4緑 さとう 0.5黄 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 2.8 でんぶん 0.25黄								
関東煮 とりにく 15赤 にこみこんぶ 0.4赤 こんにやく 25 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 にほんしゆ 0.5 みりん 1 さとう 3.5黄 こいくちしょうゆ 9	おなか和え こまつな 20緑 はくさい 20緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6黄 みりん 0.4 こんぶパウダー 0.01赤 うすくちしょうゆ 2.2 はなかつお クラス1ふくろ 赤			ちゃんぽん ちゅうかめん 85黄 こめサラダあぶら 2黄	いかキムチ キムチ 25緑 にら 3緑 しお 15赤 にほんしゆ 0.2 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.5黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 2.7			ぶたにく 20赤 にんじん 10緑 もやし 35緑 なると 10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 0.03 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 でんぶん 3黄	いかにキムチ キムチ 25緑 にら 3緑 しお 15赤 にほんしゆ 0.2 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.5黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 2.7			ぶどう きよほう 50緑	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	お浸し 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 0.5黄 みりん 0.8 うすくちしょうゆ 2.2					
					スイートポテト 1こ 黄														

28	704	23.2	24.3	29	754	30.6	20.2	30	728	22.3	27.0	31	832	22.3	29.4	
生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	秋刀魚の かりん揚げ さんまのひらき(うすじお) でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 0.7黄 みりん 0.7 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 2.8			生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	テジブルコギ ぶたにく 60赤 にんにく 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 45緑 にら 3緑 にほんしゆ 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 レモンじる 0.5緑 こいくちしょうゆ 7.2			生乳 赤 かやくご飯 こめ 70黄 かやくごはんのく 20緑	みそかつ ミンチカツ あげあぶら(こめ) 黄			生乳 赤 ご飯 こめ 75黄 のりふりかけ 1こ 赤	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			
すまし汁 とりにく 10赤 にんじん 10緑 さといも 25黄 しろしめじ 5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 にほんしゆ 0.4 うすくちしょうゆ 5	塩こうじ和え にんじん 3緑 こまつな 10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 しおこうじ 3.2 ごまあぶら 0.2黄			わかめスープ とりにく 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	うどんすき とりにく 10赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 はくさい 25緑 だいこん 10緑 うどん 30黄 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 みりん 1 しお 0.3 うすくちしょうゆ 5.5 こいくちしょうゆ 0.5			うどんすき とりにく 10赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 はくさい 25緑 だいこん 10緑 うどん 30黄 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 みりん 1 しお 0.3 うすくちしょうゆ 5.5 こいくちしょうゆ 0.5	みそかつ ミンチカツ あげあぶら(こめ) 黄			コーヒー牛乳 赤 ご飯 こめ 75黄 のりふりかけ 1こ 赤	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			
																

・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
令和元年10月2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方が関わっています。
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とうの意味を込めて「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	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	30	6.5以上
平均値 ※2	753	14.3	28.2	3.2	306	85	2.3	256	0.41	0.5	26	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%