




中学校給食 献立表

(令和元年9月3日～9月30日 18回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
	3	4	5	6
	782	723	763	766
	29.3	21.9	30.2	22.7
	25.8	23.9	28.6	23.3
<div data-bbox="178 341 336 430" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> えいようさんしよく 栄養三色 </div> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) 緑…からだの調子をととのえる (ビタミン) 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> 	生乳 赤 ハヤシライス ご飯 こめ 90黄 ぶたにく 35赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 60緑 マッシュルーム 10緑 とりがらスープ 3.2 とんこつスープ 0.8 あかワイン 0.8 こしょう 0.01 トマトピューレ 10緑 こめコブパウダー 18黄 こんぶパウダー 0.01赤 ケチャップ 2 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 とんかつソース 0.8 <div data-bbox="661 742 808 845" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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 </div>	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 青菜ラーメン ちゅうかめん 80黄 こめサラダあぶら 2黄 ぶたにく 20赤 しょうが 0.3緑 なると 5赤 にんじん 10緑 はくさい 25緑 チンゲンサイ 35緑 もやし 25緑 とりがらスープ 11 しお 0.7 こしょう 0.03 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 ごまあぶら 0.2黄 わらびもち 1ふくろ 黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 豆腐の味噌汁 ぶたにく 15赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 5緑 えのきたけ 5緑 とうふ 30赤 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 にんじん 4緑 こまつな 5緑 はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.7黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.7	生乳 赤 中華丼 ご飯 こめ 90黄 ぶたにく 35赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 もやし 20緑 にんじん 15緑 たまねぎ 30緑 にはら 3緑 キャベツ 50緑 とんこつスープ 0.5 さとう 0.45黄 しお 0.4 こしょう 0.03 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 6 でんぶん 1.8黄 ごまあぶら 0.25黄 <div data-bbox="1837 742 2026 875" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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 </div>
9	10	11	12	13
770	808	772	767	815
30.0	22.4	26.4	33.2	25.7
24.1	30.1	26.8	24.0	21.8
生乳 赤 ご飯 こめ 90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 さやいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 3.8黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7 塩ぼん酢和え えのきたけ 5緑 はくさい 40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	コーヒー牛乳 赤 ご飯 こめ 90黄 のりふりかけ 1こ赤 ミネストローネ にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 かくぎりベーコン 20赤 キャベツ 25緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 7緑 ケチャップ 3 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 ごぼうのソテーサラダ まぐろフレーク 5赤 ごぼう 15緑 こまつな 20緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.15黄 こいくちしょうゆ 0.7 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄	生乳 赤 牛丼 ご飯 こめ 90黄 ぎゅうにく 40赤 しょうが 0.3緑 たまねぎ 15緑 しろねぎ 5緑 さとう 1.5黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 3 南瓜の天ぷら かぼちゃ 40緑 しお 0.4 こむぎこ 7黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 肉団子の中華煮 しょうが 0.1緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 にくだんご(とり) 30赤 チンゲンサイ 35緑 はるさめ 5黄 とりがらスープ 8 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 いかキムチ キムチ 15緑 いか 15赤 にほんしゆ 0.2 にはら 5緑 さとう 0.4黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2	飲むヨーグルト 赤 ご飯 こめ 90黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤 野菜スープ とり 15赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 とうがん 40緑 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 にほんしゆ 0.5 ツナポテトサラダ まぐろフレーク 10赤 じゃがいも 30黄 にんじん 5緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 <div data-bbox="1837 1765 2026 1855" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> マヨネーズ 8黄 </div>
16	17	18	19	20
	744	812	801	721
	33.6	25.7	27.5	29.7
	24.2	27.4	25.2	21.7
<div data-bbox="94 2166 409 2270" style="font-size: 2em; font-weight: bold;"> 敬老の日 </div> 	生乳 赤 親子丼 ご飯 こめ 90黄 とり 35赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 たまご 50赤 みつば 5緑 けずりぶし 1 さとう 4黄 みりん 0.9 にほんしゆ 1 でんぶん 1.5黄 こいくちしょうゆ 9.5 ピリ辛胡瓜 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 しお 0.4 ごまあぶら 0.15黄 いちみつとうがらし0.01	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 鶏肉と野菜の煮物 とり 25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 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 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 ぶどう きよほう 50緑	生乳 赤 ご飯 こめ 80黄 マーボー豆腐 ぶたミンチ 25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 20緑 にんじん 10緑 とうふ 100赤 しろねぎ 10緑 にはら 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 2 でんぶん 2黄 中華風酢の物 とりフレーク 5赤 ホールコーン 5緑 もやし 30緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1.5黄 しお 0.05 す 1.8 うすくちしょうゆ 1.8 ごまあぶら 0.2黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 さつま芋の天ぷら さつまいも 40黄 しお 0.5 こんぶパウダー 0.01赤 こむぎこ 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 鶏肉の照り焼き とり 70赤 しお 0.3 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2黄 たまねぎ 20緑 しろねぎ 10緑 さとう 4.5黄 みりん 3 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9 でんぶん 0.3黄 ごま和え にんじん 4緑 はくさい 20緑 チンゲンサイ 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 しろごま 0.4黄

月	火			水			木			金						
23	732	25.1	17.4	25	786	25.1	26.7	26	785	31.9	26.6	27	806	35.6	25.3	
秋分の日 	生乳	赤	小松菜のソテー	生乳	赤	白身魚フライ	生乳	赤	鶏肉の唐揚げ	生乳	赤	河内のっぺ	生乳	赤	河内のっぺ	
	キーマカレー		まぐろフレーク 10赤	ご飯		ほきフライ 1こ赤黄	ご飯		とりにく 60赤	そぼろ丼		とりにく 15赤	とりにく		とりにく 15赤	
	ご飯		にんじん 3緑	こめ	90黄	あげあぶら(こめ) 黄	こめ	90黄	こしょう 0.01	ご飯		にんじん 10緑	つきこんやく 10	にんじん		にんじん 10緑
	こめ	90黄	こまつな 30緑	かつおふりかけ 1こ赤				90黄	にんにく 0.1緑	こめ	90黄	あぶらあげ 3赤	あぶらあげ		あぶらあげ 3赤	
	ふたミンチ	30赤	ゆでじお 0.1						こいくちしょうゆ 3	ふたミンチ	55赤	だいこん 30緑	だいこん		だいこん 30緑	
	きざみだいず	5赤	こめサラダあぶら 0.2黄						しお 0.2	しょうが	0.15緑	さといも 25黄	さといも		さといも 25黄	
	しょうが	0.2緑	しお 0.3						さとう 1黄	みりん	1	あおねぎ 5緑	あおねぎ		あおねぎ 5緑	
	にんにく	0.1緑	こしょう 0.01						みりん 1	でんぶん	10黄	だしこんぶ 1	だしこんぶ		だしこんぶ 1	
	たまねぎ	45緑	うすくちしょうゆ 0.5						あけあぶら(こめ) 黄	にほんしゅ	0.75	けずりぶし 2	けずりぶし		けずりぶし 2	
	にんじん	15緑							キムチチゲ	こいくちしょうゆ 4.5	4.5	しお 0.4	しお		しお 0.4	
じゃがいも	40黄							ぶたにく 25赤	にんじん 12緑	12緑	みりん 0.5	みりん		みりん 0.5		
とりがらスープ	8							しょうが 0.2緑	キムチ	30緑	さとう 0.7黄	さとう		さとう 0.7黄		
とんこつスープ	2.6							にんにく 0.1緑	とうふ	40赤	ゆでじお 0.1	ゆでじお		ゆでじお 0.1		
あかワイン	1.3							にんじん 15緑	しろねぎ	10緑	さとう 0.8黄	さとう		さとう 0.8黄		
りんごピューレ	6.5緑							にんじん 30緑	にら	4緑	しろうごま 0.3黄	しろうごま		しろうごま 0.3黄		
ケチャップ	2.6							キムチ	とりがらスープ	7	しお 0.4	しお		しお 0.4		
こめコカレールウ	21黄							ぶたにく 25赤	みりん	0.5	こんぶパウダー 0.01赤	こんぶパウダー		こんぶパウダー 0.01赤		
カレーコ	0.13							にほんしゅ 0.5	にほんしゅ	0.5	ごまあぶら 0.2黄	ごまあぶら		ごまあぶら 0.2黄		
しお	0.4							しお 0.1	コチュジャン	1						
こんぶパウダー	0.02赤							こいくちしょうゆ 1	あかみそ	7赤						
ウスターソース	1.3							コチュジャン								
こいくちしょうゆ	1.3							あかみそ								
とんかつソース	1.3															



ショコラケーキ
1こ黄

30	744	32.9	20.2
生乳	赤	鯡の甘酢	あじ(うすじお) 1きれ赤
ご飯		でんぶん	8黄
こめ	90黄	あげあぶら(こめ)	黄
あじつけのり1ふくろ	赤	さとう	2.8黄
キャベツの甘味噌炒め		みりん	0.4
ふたにく	35赤	す	3.5
しょうが	0.25緑	うすくちしょうゆ	3
にんにく	0.15緑	でんぶん	0.3黄
にほんしゅ	0.5		
さとう	0.9黄		
こいくちしょうゆ	2.6		
たまねぎ	40緑		
にんじん	15緑		
ゆでたけのこ	12緑		
キャベツ	80緑		
ピーマン	5緑		
さとう	2.6黄		
みりん	1.3		
にほんしゅ	1		
こしょう	0.03		
うすくちしょうゆ	3.9		
あかみそ	5.2赤		
オイスターソース	1.3		
でんぶん	0.65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9月3日

楽しい夏休みを過ごしましたか？
いよいよ2学期の給食がはじまります！
まだまだ暑い日が続きますが、
いっぱい食べて、いっぱい勉強して、
元気に学校生活を送りましょう！



とりもどそう！生活リズム

夏休み明けは、生活のリズムがどうしても狂いがちで、
心も体も疲れやすく、ストレスがたまったりして、体調をくずす人もいます。
”早寝・早起き・朝ごはん”を心がけて、生活のリズムをとりもどしましょう！

暑いときは、食事を簡単に済ませてしまいがちですが…



おかずも何品か組み合わせて、栄養バランスに気をつけましょう！



理想の朝ごはん

ご飯やパンなどの主食、
主菜、副菜、汁物(飲み物)が
そろそろようにしましょう。



体育大会のシーズンです！！

厳しい暑さの中、運動を長い時間続けていると、体力の消耗が激しくなり、
十分に力を発揮することができません。また熱中症にもなりやすく大変危険です。
運動をした分、しっかり水分や食事をとって、体に栄養を補給してくださいね！



・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	772	14.6	28.7	3.06	294	89	3.3	245	0.44	0.51	29	3.3

※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%