


中学校給食 献立表

(令和元年5月7日～5月31日 19回)

松原市教育委員会

月	火			水			木			金					
7	727	33.7	19.2	8	793	23.1	31.5	9	758	28.6	17.3	10	758	29.2	26.6
生乳 赤	鶏肉の照り焼き 1きれ 赤			生乳 赤	ミンチカツ ミンチカツ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄			生乳 赤	カツカレー	カレーにとんかつを のせて 食べよう!		生乳 赤	太刀魚の ピリ辛ソース		
ご飯 90 黄				ご飯 90 黄				ご飯 90 黄				ご飯 90 黄	ソフトたちうお1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 にら 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		
栄養三色 えいようさんしよく 赤…からだをつくる (たんぱくしつ・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑…からだの調子をとのえる (ビタミン) き 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	磯煮 ぶたにく 25 赤 こんにやく 10 だいこん 25 緑 にんじん 15 緑 あつあげ 20 赤 じゃがいも 40 黄 めひじき 2 赤 さやいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 けずりぶし 1 さとう 3.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7	塩ぼん酢和え にんじん 3 緑 チンゲンサイ 10 緑 はくさい 40 緑 ゆでじお 0.1 でんぷんパウダー 0.01 赤 さとう 1.3 黄 みりん 0.7 しお 0.55 ゆずじる 0.5 緑 すだちじる 0.5 緑	レタスのスープ とりにく 10 赤 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 たまねぎ 20 緑 レタス 25 緑 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 しろワイン 1	とんかつソース 8	ミモザサラダ にんじん 15 緑 きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 きざみたまご 10 赤 マヨネーズ 8 黄	ミモザのはな↓ 	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 45 緑 にんじん 20 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 こめこカレーウ 21 黄 しお 0.4 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 ホールコーン 5 緑 きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 ワインピネガー 1.4 さとう 0.8 黄 オリーブオイル 1 黄 しろワイン 0.7 うすくちしょうゆ 1.2 しお 0.2 こしょう 0.02	肉団子のスープ煮 にくだん(ぶた・とり) 35 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 とうがん 40 緑 ゆでじお 0.1 はるさめ 5 黄 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 10 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	中華サラダ ホールコーン 5 緑 もやし 30 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.2 ごまあぶら 0.2 黄					
生乳 赤	鯖の生姜揚げ さば(うすじお) 60 赤 さとう 0.75 黄 みりん 0.6 にほんしゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3 でんぷん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄			生乳 赤	スパイシーチキン とりにく 60 赤 しお 0.5 しょうが 0.2 緑 カレーこ 0.4 ガーリックパウダー 0.02 緑 あらびきこしょう 0.02 レモンじる 1.3 緑 こめあぶら 0.2 黄			生乳 赤	ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2 黄 さとう 3.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 6 でんぷん 0.3 黄		生乳 赤	春巻き はるまき1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄			
ご飯 90 黄				ご飯 90 黄				ご飯 90 黄				ご飯 90 黄			
春野菜の味噌汁 あぶらあげ 3 赤 にんじん 5 緑 ごぼう 10 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 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	白魚の和え物 はくさい 30 緑 こまつな 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2	コーンポタージュ ウイナー 15 赤 たまねぎ 40 緑 クリームコーン 25 緑 ホールコーン 10 緑 じゃがいも 30 黄 きざみパセリ 0.04 緑 とりがらスープ 10 とんこつスープ 0.5 バター 2.5 黄 こめこ 2.5 黄 ぎゅうにゅう 25 赤 チーズ 2 赤 なまクリーム 2 黄 しお 0.8 こしょう 0.02 しろワイン 1	牛肉と野菜の うま煮 ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 だいこん 25 緑 しろねぎ 10 緑 じゃがいも 20 黄 さやいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 さとう 2.5 黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 7.2 ごまあぶら 0.2 黄	とんかつソース 8	こんにやく寒天の サラダ ほうれんそう 10 緑 こんにやくかんてん 0.2 赤 はくさい 20 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5	ミニストローネ とりにく 20 赤 にんにく 0.1 緑 セロリー 2 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 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 10 緑 ケチャップ 2 さとう 0.6 黄 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1	切り干し大根の ソテーサラダ まぐろフレーク 10 赤 きりほしだいこん 3 緑 にんじん 3 緑 こまつな 20 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.15 黄 こしょう 0.01 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	フルーツミックス みかん(袋) 20 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄							
生乳 赤	南瓜コロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 黄緑 あげあぶら(こめ) 黄			生乳 赤	秋刀魚の かば焼き風 さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤 でんぷん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄 こくとう 1.5 黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 でんぷん 0.2 黄			生乳 赤	ユースロー			生乳 赤	鮭の塩焼き さけ(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄		
ご飯 90 黄				ご飯 90 黄				ご飯 90 黄				ご飯 90 黄			
ポトフ とりにく 30 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 35 黄 キャベツ 30 緑 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらスープ 10 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	ココロサラダ ゆでたまご 3 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 3 緑 だいこん 10 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング 8 黄	肉野菜炒め ぶたにく 20 赤 しょうが 0.1 緑 ホールコーン 7 緑 たまねぎ 10 緑 キャベツ 30 緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.3 黄 にほんしゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.7	ブラウンシチュー ぶたにく 25 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 40 黄 とりがらスープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 トマトジュース 8 緑 トマトピューレ 1 緑 ケチャップ 0.5 こめブラウンルウ 17 黄 こしょう 0.02 ウスターソース 0.4 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 0.8	チキンマリネ とりフレーク 13 赤 チンゲンサイ 25 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.24 こしょう 0.02 オリーブオイル 1 黄 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 1.8 ワインピネガー 1.8	ユースロー とりにく 60 赤 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぷん 8 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 でんぷん 0.2 黄	新じゃがの そぼろ煮 ぶたミンチ 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく 30 じゃがいも 55 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 みりん 1	お浸し はくさい 20 緑 こまつな 20 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2								
生乳 赤	鮭の生姜揚げ さば(うすじお) 60 赤 さとう 0.75 黄 みりん 0.6 にほんしゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3 でんぷん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄			生乳 赤	スパイシーチキン とりにく 60 赤 しお 0.5 しょうが 0.2 緑 カレーこ 0.4 ガーリックパウダー 0.02 緑 あらびきこしょう 0.02 レモンじる 1.3 緑 こめあぶら 0.2 黄			生乳 赤	ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2 黄 さとう 3.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 6 でんぷん 0.3 黄		生乳 赤	春巻き はるまき1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄			
ご飯 90 黄				ご飯 90 黄				ご飯 90 黄				ご飯 90 黄			
春野菜の味噌汁 あぶらあげ 3 赤 にんじん 5 緑 ごぼう 10 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 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	白魚の和え物 はくさい 30 緑 こまつな 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2	コーンポタージュ ウイナー 15 赤 たまねぎ 40 緑 クリームコーン 25 緑 ホールコーン 10 緑 じゃがいも 30 黄 きざみパセリ 0.04 緑 とりがらスープ 10 とんこつスープ 0.5 バター 2.5 黄 こめこ 2.5 黄 ぎゅうにゅう 25 赤 チーズ 2 赤 なまクリーム 2 黄 しお 0.8 こしょう 0.02 しろワイン 1	牛肉と野菜の うま煮 ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 だいこん 25 緑 しろねぎ 10 緑 じゃがいも 20 黄 さやいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 さとう 2.5 黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 7.2 ごまあぶら 0.2 黄	とんかつソース 8	こんにやく寒天の サラダ ほうれんそう 10 緑 こんにやくかんてん 0.2 赤 はくさい 20 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5	ミニストローネ とりにく 20 赤 にんにく 0.1 緑 セロリー 2 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 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 10 緑 ケチャップ 2 さとう 0.6 黄 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1	切り干し大根の ソテーサラダ まぐろフレーク 10 赤 きりほしだいこん 3 緑 にんじん 3 緑 こまつな 20 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.15 黄 こしょう 0.01 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	フルーツミックス みかん(袋) 20 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄							

月				火				水				木				金											
27	759	36.0	24.0	28	800	27.8	25.1	29	769	24.1	18.1	30	744	28.3	20.9	31	737	28.9	22.5								
牛乳 赤 親子丼 ごはん こめ 90黄 どりにく 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 にほんしゅ 1 でんぷん 1.5黄 こいくちしょうゆ 9.5	鱈の幽庵焼き さわら(うすじお)1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 にほんしゅ 0.5 みりん 0.5 さとう 0.7黄 こいくちしょうゆ 2 ゆずじる 0.8緑 でんぷん 0.15黄			牛乳 赤 おにぎり 2こ こめ 90黄 しお 1.2 こめサラダあぶら0.3黄 あじつかけのり1ふくろ 赤	ししやもの天ぷら こもちししやも 1びき 赤 こむぎこ 10黄 あげあぶら(こめ) 黄			牛乳 赤 ごはん こめ 90黄	豆腐チゲ どりにく 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 えのきたけ 5緑 にんじん 15緑 キムチ 30緑 とうふ 50赤 しろねぎ 10緑 にら 3緑 とりがらすープ 7 みりん 0.5 にほんしゅ 0.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 1 あかみそ 7赤			コーンしゅうまい コーンしゅうまい2こ 赤			牛乳 赤 ごはん こめ 90黄	鮭の南蛮漬け あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぷん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 20緑 あかピーマン 3緑 こめサラダあぶら0.2黄 さとう 2黄 す 3 うすくちしょうゆ 1.5			牛乳 赤 ごはん こめ 90黄	豚汁 ぶたにく 20赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 だいこん 20緑 たまねぎ 20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							
ピリ辛胡瓜 きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 しょうが 0.2緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.15黄 いちみつどうがらし 0.01				カレーうどん ぶたにく 35赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 たまねぎ 35緑 うどん 30黄 しろねぎ 10緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 カレーこ 0.3 こめこカレールウ 12黄 しお 0.3 みりん 0.5 にほんしゅ 0.5 ウスターソース 0.5 とんかつソース 0.5 こいくちしょうゆ 1				ごま和え 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 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.2 すりしろごま 0.5黄				春雨の和え物 にんじん 5赤 はるさめ 2黄 チンゲンサイ 25緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.9黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 3 しお 0.05 ごまあぶら 0.2黄				団子汁 どりにく 10赤 にんじん 10緑 ちくわ 5赤 しらたまもち 25黄 だいこん 20緑 はくさい 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 うすくちしょうゆ 4				変わりきんぴら ゆでたけのこ 10緑 ごぼう 10緑 にんじん 5緑 やきぶた 5赤 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.8黄 みりん 0.2 にほんしゅ 0.2 こいくちしょうゆ 2.3 しろごま 1黄 ごまあぶら 0.5黄				ごほんに かけて 食べよう!			

・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。



新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？この時期は、4月の緊張がほぐれて体のつかれが出やすくなります。つかれをためないように、早寝早起きをして、しっかりとご飯を食べましょう！

食中毒に気をつけよう!!

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。食中毒を防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！

『食中毒』とは？

○食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことをいいます。気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。



食中毒予防の3原則

1. 菌をつけない

- ◆手を正しく洗う。
- ◆包丁・まな板は、生の肉や魚を切るものと、そのまま食べるものを使い分ける。

2. 菌を増やさない

- ◆料理は早めに食べる。
- ◆すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。



3. 菌をやっつける

- ◆食品の中心まで十分に火を通す。
- ◆調理の包丁・まな板・ふきんなどの調理器具を熱湯やアルコールなどで消毒する。



家庭ではこんなことに気をつけましょう！

① 買物…鮮度の良いものを選び、肉や魚の汁が他の食べものにつかないようにしましょう。

② 保存…冷蔵庫に食べものを入れすぎないようにしましょう。

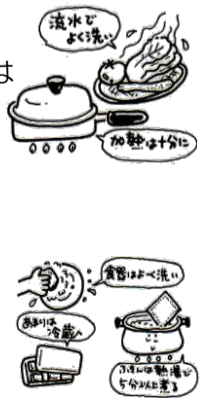
③ 下準備…肉・魚・卵を扱う前後はしっかり手洗いし、処理が終わった後の手や器具は十分に洗きましょう。



④ 調理…生で食べる場合は流水でよく洗い、加熱する場合は十分に加熱しましょう。

⑤ 食事前…しっかり手洗いしましょう。

⑥ 後片付け…食べかすが残らないよう、きれいに洗ってしっかり乾かしましょう。



◆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	754	14.7	27.2	2.82	309	87	2.9	249	0.38	0.51	26	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25%~30%