








月	火	水	木	金
<b>1</b> エネルギーkcal 741 たんぱく質g 29.0 脂質g 18.2 <b>生乳</b> 赤 <b>ご飯</b> 90黄 <b>こめ</b> 90黄 <b>揚げあぶら(こめ)</b> 黄 <b>とんかつソース</b> 8 <b>ひんげ</b> ぶたにく 20赤 じゃがいも 30黄 ひらてん 20赤 めひじき 1.5赤 にんじん 20緑 だいこん 45緑 ゆでえだまめ 7緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 4.5黄 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 9.1 <b>胡麻和え</b> 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 さとう 0.8黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.7 しろこま 0.4黄	<b>2</b> 838 33.3 31.4 <b>生乳</b> 赤 <b>ご飯</b> 90黄 <b>こめ</b> 90黄 <b>鶏肉の</b> <b>カシューナッツ炒め</b> とりにく 70赤 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 13黄 あげあぶら(こめ) 黄 にんにく 0.2緑 しょうが 0.2緑 カシューナッツ 6黄 たまねぎ 20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 オイスターソース 0.35 こめサラダあぶら 0.1黄 <b>卵スープ</b> 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 たら 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 でんぶん 0.7黄 <b>もやし和え物</b> きゅうり 20緑 もやし 30緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.5 ごまあぶら 0.2黄	<b>3</b> 763 32.1 21.8 <b>生乳</b> 赤 <b>ご飯</b> 90黄 <b>こめ</b> 90黄 <b>肉団子の</b> <b>ケチャップソース</b> にくだんご(ぶた・とり) 70赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 こめサラダあぶら 0.2黄 とりがらスープ 0.15 トマトみずに 8緑 ケチャップ 8 さとう 1.3黄 こいくちしょうゆ 1.3 <b>ポトフ</b> とりにく 30赤 たまねぎ 40緑 にんじん 25緑 きざみパセリ 0.03緑 じゃがいも 30黄 とりがらスープ 11 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 しろワイン 0.5 <b>ツナサラダ</b> まぐろフレーク 10赤 きゅうり 20緑 キャベツ 20緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 1黄 レモンじり 0.5緑 しお 0.3 こしょう 0.02 さとう 1黄 うすくちしょうゆ 0.3	<b>4</b> 758 23.4 25.6 <b>生乳</b> 赤 <b>ご飯</b> 90黄 <b>こめ</b> 90黄 <b>秋刀魚の</b> <b>かりん揚げ</b> さんまのひらき(うすじお) 1きれ赤 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 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 2.8 <b>すまし汁</b> とりにく 10赤 にんじん 10緑 さといも 25黄 おおさかしろな 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 にほんしゅ 0.4 うすくちしょうゆ 5 <b>しょうが和え</b> しょうが 0.8緑 しめじ 4緑 にんじん 4緑 はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.5黄 うすくちしょうゆ 1 しお 0.2 <b>スイートポテト</b> 1こ黄 	<b>5</b> 737 26.7 18.3 <b>生乳</b> 赤 <b>ご飯</b> 90黄 <b>こめ</b> 90黄 <b>肉まん</b> 1こ赤黄 <b>中華丼</b> <b>ご飯</b> 90黄 <b>ぶたにく</b> 40赤 <b>しょうが</b> 0.2緑 <b>もやし</b> 15緑 <b>ほししいたけ</b> 0.5緑 <b>にんじん</b> 15緑 <b>たまねぎ</b> 30緑 <b>はくさい</b> 50緑 <b>チンゲンサイ</b> 30緑 <b>たら</b> 3緑 <b>とんこつスープ</b> 2 <b>さとう</b> 0.5黄 <b>しお</b> 0.4 <b>こしょう</b> 0.03 <b>にほんしゅ</b> 0.4 <b>うすくちしょうゆ</b> 6 <b>でんぶん</b> 2黄 <b>ごまあぶら</b> 0.3黄 <b>蓮根チップス</b> <b>れんこん</b> 35緑 <b>でんぶん</b> 1.4黄 <b>あげあぶら(こめ)</b> 黄 <b>しお</b> 0.3 
<b>8</b> <b>体育の日</b> 	<b>9</b> 744 23.6 25.5 <b>ヨーヒー牛乳</b> 赤 <b>ご飯</b> 90黄 <b>こめ</b> 90黄 <b>あおなふりかけ</b> クラス1ふくろ 緑 <b>マセドアンソープ</b> セロリー 3緑 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 か(ぎ)ソルダパーベコン 5赤 だいこん 25緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 11 しお 0.65 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 しろワイン 0.5 <b>スイートアーモンド</b> アーモンド 12黄 さとう 3黄 アーモンドこ 0.5黄 <b>マヨネーズ</b> 8黄 <b>鮭のきのこソース</b> さけ(うすじお) 1きれ赤 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 3 でんぶん 0.25黄 <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 30黄 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 きゅうり 20緑 しお 0.1 こしょう 0.01	<b>10</b> 768 25.4 20.8 <b>生乳</b> 赤 <b>ご飯</b> 90黄 <b>こめ</b> 90黄 <b>根菜の味噌汁</b> とりにく 20赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 10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 <b>お浸し</b> 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 2.5 <b>ブルーベリー</b> <b>ヨーグルト</b> 1こ赤 <b>10月10日</b> <b>目の愛護デー</b> 	<b>11</b> 726 27.4 18.4 <b>生乳</b> 赤 <b>ご飯</b> 90黄 <b>こめ</b> 90黄 <b>オムレツ</b> オムレツ 1こ赤 こめサラダあぶら 0.2黄 <b>ほうれん草の</b> <b>ソテー</b> とりフレーク 15赤 ホールコーン 7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 こめサラダあぶら 0.2黄 うすくちしょうゆ 1 <b>ブラウンシチュー</b> ぶたにく 30赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 にんじん 20緑 マッシュルーム 10緑 とりがらスープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 こしょう 0.02 トマトピューレ 1緑 ケチャップ 0.5 トマトジュース 8緑 こめブラウンソウ 17黄 こんぶパウダー 0.01赤 こいくちしょうゆ 1.3 ウスターソース 0.4 とんかつソース 0.8 <b>甘夏みかん(缶)</b> 40緑 	<b>12</b> 791 27.6 22.2 <b>生乳</b> 赤 <b>ご飯</b> 90黄 <b>こめ</b> 90黄 <b>揚げ餃子</b> ぎょうざ 2こ赤黄 <b>おにぎり</b> 2こ <b>しお</b> 1.2 <b>こめサラダあぶら</b> 0.3黄 <b>ちゃんぽん</b> <b>ちゅうかめん</b> 60黄 <b>こめサラダあぶら</b> 2黄 <b>ぶたにく</b> 20赤 <b>にんじん</b> 10緑 <b>もやし</b> 35緑 <b>なると</b> 10赤 <b>チンゲンサイ</b> 35緑 <b>ゆでじお</b> 0.1 <b>とりがらスープ</b> 11 <b>しお</b> 0.7 <b>こしょう</b> 0.03 <b>みりん</b> 0.5 <b>にほんしゅ</b> 0.5 <b>うすくちしょうゆ</b> 4.5 <b>ごまあぶら</b> 0.6黄 <b>でんぶん</b> 3黄 <b>いかキムチ</b> <b>はくさい</b> 20緑 <b>キムチ</b> 25緑 <b>いか</b> 15赤 <b>にほんしゅ</b> 0.2 <b>さとう</b> 0.7黄 <b>みりん</b> 0.7 <b>こいくちしょうゆ</b> 2.5 <b>こんぶパウダー</b> 0.01赤
<b>15</b> 779 28.0 24.1 <b>生乳</b> 赤 <b>ご飯</b> 90黄 <b>こめ</b> 90黄 <b>ししゃもの天ぷら</b> ししゃも 2ほん赤 こむぎこ 10黄 あげあぶら(こめ) 黄 <b>豚じゃが</b> ぶたにく 25赤 たまねぎ 25緑 にんじん 20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 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 7 <b>塩ぼん酢和え</b> にんじん 3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 1.3黄 みりん 0.7 しお 0.55 ゆずじり 1緑 すだちじり 0.5緑	<b>16</b> 829 28.4 30.8 <b>生乳</b> 赤 <b>ご飯</b> 90黄 <b>こめ</b> 90黄 <b>春雨スープ</b> ぶたにく 10赤 にんじん 4緑 ほししいたけ 0.5緑 はるさめ 5黄 たまねぎ 15緑 はくさい 30緑 たら 3緑 とりがらスープ 11 しお 0.8 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.2黄 うすくちしょうゆ 4 <b>チキン南蛮</b> とりにく 65赤 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.7 にほんしゅ 0.7 でんぶん 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 いちみつがらし 0.01 <b>タルタルソース</b> きざみたまご 8赤 マヨネーズ 7黄 しお 0.1 こしょう 0.01 <b>チンゲンサイの</b> <b>ソテー</b> 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 1.5 しお 0.3 こしょう 0.01 こめサラダあぶら 0.2黄 	<b>17</b> 753 29.4 20.2 <b>生乳</b> 赤 <b>ご飯</b> 90黄 <b>こめ</b> 90黄 <b>豚丼</b> <b>ご飯</b> 90黄 <b>ぶたにく</b> 60赤 <b>しょうが</b> 0.2緑 <b>たまねぎ</b> 30緑 <b>にんじん</b> 15緑 <b>さとう</b> 1.5黄 <b>にほんしゅ</b> 1 <b>うすくちしょうゆ</b> 0.2 <b>こいくちしょうゆ</b> 3.5 <b>赤だし</b> <b>とうふ</b> 20赤 <b>ほしわかめ</b> 0.5赤 <b>だいこん</b> 20緑 <b>えのきたけ</b> 5緑 <b>もやし</b> 15緑 <b>あおねぎ</b> 5緑 <b>だしこんぶ</b> 1 <b>けずりぶし</b> 2.5 <b>あかみそ</b> 11赤 <b>はちょうみそ</b> 3赤 <b>さつま芋の天ぷら</b> <b>さつまいも</b> 40黄 <b>しお</b> 0.4 <b>こむぎこ</b> 7.4黄 <b>でんぶん</b> 0.4黄 <b>あげあぶら(こめ)</b> 黄	<b>18</b> <b>19</b> <b>中間テスト</b> 	

月			火			水			木			金		
22	762	28.1 29.7	23	815	28.1 28.0	24	752	22.2 19.7	25	756	31.4 23.8	26	727	28.0 22.1
牛乳 赤	鯖の塩焼き	牛乳 赤	牛乳 赤	春巻き	牛乳 赤	ドレッシングサラダ	牛乳 赤	太刀魚の ピリ辛だれ	牛乳 赤	鶏肉の バーベキュー	牛乳 赤	鶏肉の ソーシ		
ごはん	さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄	ごはん	はるまき 1ぼん 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄	ごはん	カレーライス	まぐろフレーク 10 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 ワインペネガー 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	ごはん	ソフトたちうお	ごはん	1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 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 にら 2 緑 でんぶん 0.15 黄	ごはん	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 0.3 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		
手作り ひじきふりかけ		韓国風すきやき	ビーフンの炒め物	関東煮		野菜スープ		おなか和え		米粉マカロニ サラダ				
めひじき 1.5 赤 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.1 黄 こめあぶら 0.2 黄 しろごま 0.5 黄		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 じゃがいも 40 黄 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 ごまあぶら 0.2 黄	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 1.5 こしょう 0.01 みりん 0.4	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		ウイナー 10 赤 セロリー 3 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 11 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 しろワイン 0.5		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 うすくちしょうゆ 2 はなかつお クラス1ふくら 赤		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 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄				
けんちん汁	辛子和え													
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 どうふ 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 ごまあぶら 0.2 黄	にんじん 3 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 黄 みりん 0.5 こながらし 0.3 うすくちしょうゆ 2.5													

29			30			31		
牛乳 赤	みそカツ	牛乳 赤	牛乳 赤	テジブルコギ	えいようさんしよく 栄養三色			
炊き込みごはん	ミンチカツ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄	ごはん	ごはん	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	赤...からだをつくる (たんぱく質・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			
うどんすき	にほんしゆ 1.2 みりん 0.7 さとう 3 黄 あかみそ 6 赤 でんぶん 0.1 黄	わかめスープ	わかめスープ	きりぼしだいこん 3 緑 こめサラダあぶら 0.2 黄 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1 ごまあぶら 0.2 黄 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1	イラスト: 栄養三色の食材 (魚、卵、豆、野菜、果物) とキャラクター			
うどんすき	にほんしゆ 1.2 みりん 0.7 さとう 3 黄 あかみそ 6 赤 でんぶん 0.1 黄	ごま団子	ごま団子	イラスト: ハロウィンパンプキン				
うどんすき	にほんしゆ 1.2 みりん 0.7 さとう 3 黄 あかみそ 6 赤 でんぶん 0.1 黄			イラスト: 秋の収穫祭 (子供、動物、果物)				

・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  
平成 30 年 10 月 1 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  
とてもたくさんの人が関わっています。  
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 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	769	14.4	27.5	3.16	327	89	2.8	259	0.4	0.51	25	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25%~30%