


中学校給食 献立表

(平成30年9月4日～9月28日 17回)

月	火	水	木	金
	4 743 29.1 21.1	5 850 23.9 23.8	6 763 30.2 28.6	7 802 23.8 25.8
	牛乳 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 こめこブラウンウ 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 オムレツ オムレツ 1こ 赤 こめあぶら 0.2 黄 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 こめサラダあぶら 0.2 黄 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 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 青菜ラーメン ちゅうかめん 60 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 20 緑 チンゲンサイ 30 緑 もやし 20 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	牛乳 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 糖のおろしだれ さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 だいこん 30 緑 みりん 0.6 さとう 0.3 黄 うすくちしょうゆ 2.4 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 0.02 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.7	牛乳 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 春巻き はるまき 1ぼん 緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 フルーツミックス りんご(缶) 20 緑 おうとう(缶) 20 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄
<div data-bbox="79 430 436 866" data-label="Complex-Block"> <p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>き やさい・くだもの・きのこ</p> <p>黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p> </div>				
10 770 30.0 24.1	11 775 23.2 25.8	12 771 26.2 26.7	13 778 32.2 23.9	14 800 25.4 19.4
牛乳 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 秋刀魚のかば焼き さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤 こめあぶら 0.2 黄 さとう 2 黄 みりん 1 にほんしゆ 0.7 こいくちしょうゆ 3 でんぶん 0.3 黄 塩ぼん酢和え しめじ 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 1 緑 すだちじる 0.5 緑	コーヒ牛乳 赤 コーンご飯 こめ 90 黄 ホールコーン 20 緑 しお 1.4 ミネストローネ にんにく 0.1 緑 セロリー 2 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 かき(ぎョ)ルバーコン 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 10 緑 ケチャップ 2 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 チキンカツ チキンカツ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 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	牛乳 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 豚汁 ぶたにく 15 赤 にんじん 10 緑 もやし 25 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 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	牛乳 赤 ご飯 こめ 90 黄 豚肉の塩こうじ揚げ ぶたにく 60 赤 しおこうじ 4 にんにく 0.1 緑 しょうが 0.1 緑 でんぶん 7 黄 あげあぶら(こめ) 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 にら 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2	牛乳 赤 飲むヨーグルト 赤 ご飯 こめ 90 黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑 ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2 黄 ケチャップ 6 さとう 1.5 黄 ウスターソース 1.5 でんぶん 0.3 黄 野菜スープ とりくに 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 マヨネーズ 8 黄
17	18 801 27.5 25.1	19 764 35.6 25.4	20 741 24.4 19.6	21 842 33.9 31.0
<div data-bbox="79 2151 436 2626" data-label="Complex-Block"> <p>敬老の日</p>  </div>	牛乳 赤 ご飯 こめ 90 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 0.2 緑 にんにく 0.2 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 にら 3 緑 にほんしゆ 0.6 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 1.6 赤 でんぶん 1.6 黄 さつまいもの天ぷら 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 6 黄 でんぶん 8 黄 あげあぶら(こめ) 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 さとう 1.5 黄 しお 0.05 す 2.3 うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.2 黄 こんぶパウダー 0.01 赤	牛乳 赤 ご飯 こめ 90 黄 親子丼 とりくに 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 鮭の塩焼き さけ(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 胡瓜のピリ辛和え 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 いちみつがらし 0.01	牛乳 赤 ご飯 こめ 90 黄 豚肉と野菜の煮物 ぶたにく 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 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 とんかつソース 8 ぶどう きよほう 30 緑	牛乳 赤 ご飯 こめ 90 黄 鶏肉の照り焼き とりくに 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 赤だし とうふ 30 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 15 緑 えのきたけ 10 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 12 赤 はつちょうみそ 2 赤 ししやもの天ぷら ししやも 1びき 赤 こむぎこ 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ごま和え にんじん 4 緑 はくさい 20 緑 チンゲンサイ 10 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 0.3 うすくちしょうゆ 2 しろごま 0.4 黄

月	火	水	木	金
24	25	26	27	28
768	36.7	793	25.2	741
24.8	27.3	31.9	26.8	25.4
17.7				

振替休日

河内のっペ

- とりにく 15 赤
- にんじん 10 緑
- つきこんにやく 10
- あぶらあげ 3 赤
- だいこん 30 緑
- さといも 25 黄
- 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
- でんぶん 0.7 黄

太刀魚の幽庵焼き

- ソフトたちうお1きれ 赤
- こめあぶら 0.2 黄
- にほんしゆ 0.5
- さとう 0.7 黄
- こいくちしょうゆ 2
- ゆずしる 0.8 緑

白身魚フライ

- ほきフライ1きれ 赤黄
- あげあぶら(こめ) 黄

タルタルソース

- きざみたまご 8 赤
- マヨネーズ 8 赤
- しお 0.1
- こしょう 0.01
- きざみパセリ 0.03 緑

マセドアンサラダ

- かくぎりハム 5 赤
- きゅうり 30 緑
- だいこん 10 緑
- ゆでじお 0.1
- さとう 0.8 黄
- うすくちしょうゆ 2.7
- オリーブオイル 1 黄
- しお 0.2
- こしょう 0.01
- ワインピネガー 1.5

鶏肉の唐揚げ

- とりにく 60 赤
- こしょう 0.01
- にんにく 0.1 緑
- こいくちしょうゆ 3
- しお 0.2
- さとう 1 黄
- みりん 1
- でんぶん 10 黄
- あげあぶら(こめ) 黄

ナムル

- にんじん 3 緑
- もやし 25 緑
- きゅうり 15 緑
- ゆでじお 0.1
- さとう 0.4 黄
- しろごま 0.3 黄
- しお 0.3
- こんぶパウダー 0.01 赤
- ごまあぶら 0.2 黄

小松菜のソテー

- ショルダーベーコン 15 赤
- にんじん 5 緑
- こまつな 30 緑
- ゆでじお 0.1
- こめサラダあぶら 0.2 黄
- しお 0.3
- こしょう 0.01
- うすくちしょうゆ 0.5

甘夏みかん(缶)

- 40 緑

・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 9 月 4 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！
9月はまだまだ暑い日が続きますが、たくさん食べて、
いっぱい勉強して、元気に学校生活を送りましょう！

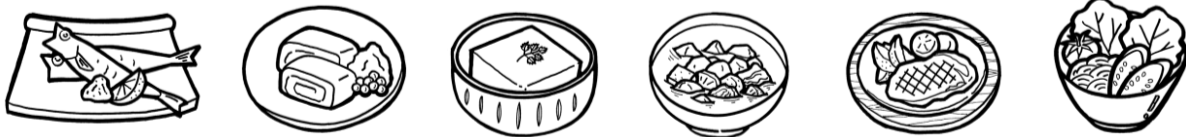
取り戻そう！生活リズム

夏休み明けは、生活のリズムが狂い、心も体も疲れやすく、
ストレスがたまって体調をくずしがちになります。
”早寝・早起き・朝ごはん”を心がけて、生活のリズムを取り戻しましょう！

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。



パンの場合

ご飯の場合

体育大会のシーズンです！！

厳しい暑さの中、長時間運動を続けていると、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	781	14.5%	28.2%	3.2	309	90	3.5	254	0.45	0.52	28	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25%~30%