

令和6年  
10月分

# 中学校給食献立表

(令和6年10月1日～10月31日 22回)

松原市教育委員会

月	火			水			木			金		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
	694	704	760	684	660	706	678	660	718	684	671	
	23.2	29.5	28.7	21.9	18.2	21.6	26.7	18.2	25.0	26.3	21.9	
	23.6	23.5	17.2	24.1	20.6	11.7	15.5	20.6	21.2	14.8	16.1	
<p><b>栄養三色</b></p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)</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>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>米粉揚げフライ</b> 1こ赤黄</p> <p>★こめこさけフライ 1こ赤黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>大豆のサラダ</b></p> <p>だいこん 30緑</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング 黄</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>さばの塩焼き</b> 1きれ赤</p> <p>さば 0.2</p> <p>しお</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>ごま和え</b></p> <p>もやし 20緑</p> <p>チンゲンサイ 20緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>しるごま 0.4黄</p>	<p><b>飲むヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ</b> 65赤</p> <p>とりこ 0.5</p> <p>しお 0.05</p> <p>こしょう 0.05</p> <p>ガーリックパウダー 0.05緑</p> <p>でんぶん 8黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>りんご(缶)</b> 35緑</p> <p>りんご(缶)</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>れんこんのほきフライ</b> 1こ赤黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>塩ぼん酢和え</b></p> <p>はくさい 40緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>うすくちしょうゆ 0.01赤</p> <p>こんぶパウダー 0.6黄</p> <p>さとう 0.4</p> <p>みりん 0.4</p> <p>しお 0.4</p> <p>ゆずしる 0.5緑</p> <p>すだちしる 0.3緑</p>								
	<p><b>飲むヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>春巻</b> 1ぼん 赤黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>ピリ辛胡瓜</b></p> <p>きゅうり 30緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.15黄</p> <p>しお 0.25</p> <p>ごまあぶら 0.1黄</p> <p>トウバンジャン 0.03</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>ポークチャップ</b> 50赤</p> <p>にほんしゅ 0.3</p> <p>たまねぎ 15緑</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>ケチャップ 9</p> <p>ウスターソース 2</p> <p>さとう 2黄</p> <p>でんぶん 0.65黄</p> <p><b>はちみつレモンゼリー</b> 40黄</p> <p>★はちみつレモンゼリー</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>かぼちゃの天ぷら</b> 50緑</p> <p>かぼちゃ 50緑</p> <p>こむぎこ 7黄</p> <p>しお 0.2</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>人参しりしり</b> 10赤</p> <p>まぐろフレーク 30緑</p> <p>にんじん 0.25黄</p> <p>さとう 2</p> <p>うすくちしょうゆ</p>	<p><b>飲むヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>ほきフライ</b> 1こ赤黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>とんかつソース 黄</p> <p>クラス1ぼん</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>お浸し</b></p> <p>はくさい 30緑</p> <p>こまつな 10緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p><b>飲むヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>ハヤシライス</b> 90黄</p> <p>ごぼろ 0.1緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>マッシュルーム 5緑</p> <p>とりがらスープ 5</p> <p>とんかつソース 0.5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>トマトピューレ 10緑</p> <p>ケチャップ 2</p> <p>こめコブソウルフ 20黄</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>とんかつソース 1</p> <p><b>オムレツ</b> 1こ赤</p> <p>★オムレツ</p>							
<p><b>飲むヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>春巻</b> 1ぼん 赤黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>ピリ辛胡瓜</b></p> <p>きゅうり 30緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.15黄</p> <p>しお 0.25</p> <p>ごまあぶら 0.1黄</p> <p>トウバンジャン 0.03</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>スープ煮</b></p> <p>しょうがーバーコン 15赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>キャベツ 25緑</p> <p>とりがらスープ 9</p> <p>こしょう 0.8</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>しるごま 0.5</p> <p><b>白菜のサラダ</b></p> <p>はくさい 30緑</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>ごまクリームドレッシング 黄</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>春雨スープ</b></p> <p>にんじん 10緑</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>かひしらみずに 5赤</p> <p>はるさめ 5黄</p> <p>チンゲンサイ 35緑</p> <p>とりがらスープ 9</p> <p>こしょう 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>ナムル</b></p> <p>もやし 30緑</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>ごまあぶら 0.3黄</p> <p>しるごま 0.4黄</p>	<p><b>飲むヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>しゃも天ぷら</b> 1びき赤</p> <p>こむぎこ 6黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>キャベツの炒め物</b></p> <p>まぐろフレーク 10赤</p> <p>キャベツ 30緑</p> <p>しお 0.10</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>肉野菜炒め</b></p> <p>ぶたにく 25赤</p> <p>しょうが 0.5緑</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>こんにゃく 15</p> <p>だいこん 35緑</p> <p>あつあげ 35赤</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>にほんしゅ 0.5</p> <p>しお 0.1</p> <p>うすくちしょうゆ 5.5</p> <p>みりん 1</p> <p>でんぶん 0.9黄</p> <p><b>大学芋</b></p> <p>さつまいも 55黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 7黄</p> <p>さとう 1.2黄</p> <p>みずあめ 0.1</p> <p>す 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ 0.8</p>								
<p><b>飲むヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>たこ焼き</b> 2こ 赤黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>とんかつソース 黄</p> <p>クラス1ぼん</p> <p><b>柚子和え</b></p> <p>はくさい 40緑</p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>ゆずしる 0.8緑</p> <p>ひとくちサイズだよ</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>コッペパン</b> 黄</p> <p><b>フランクフルト</b> 1ぼん 赤</p> <p>フランクフルト</p> <p><b>こんにゃく寒天のサラダ</b></p> <p>こんにゃくかんてん 0.3赤</p> <p>キャベツ 40緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>ちゅうかドレッシング 黄</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>鶏肉のレモンソース</b> 70赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>ガーリックパウダー 0.05緑</p> <p>みりん 0.7</p> <p>さとう 1.5黄</p> <p>うすくちしょうゆ 3.3</p> <p>レモンじり 2.2緑</p> <p>す 0.7</p> <p><b>アルジェリアこんだて</b></p>	<p><b>飲むヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>里芋コロッケ</b> 1こ 赤黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>おなか和え</b></p> <p>はくさい 35緑</p> <p>こまつな 5緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>あかワイン 0.01赤</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>はなかつお 黄</p> <p>クラス1ふくろ 赤</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>トックススープ</b></p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>ほしわかめ 0.3赤</p> <p>トック 25黄</p> <p>チンゲンサイ 25緑</p> <p>とりがらスープ 10</p> <p>しお 0.45</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>揚げきょうざ</b></p> <p>ぎょうざ 2こ 赤黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p>								
<p><b>飲むヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>肉しゅうまい</b> 3こ 赤黄</p> <p><b>わかめ和え</b></p> <p>チンゲンサイ 35緑</p> <p>にんじん 4緑</p> <p>ほしわかめ 0.3赤</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>す 0.6</p> <p>うすくちしょうゆ 0.6</p> <p>ごまあぶら 0.4黄</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>鶏肉のハーフ焼き</b> 65赤</p> <p>とりこ 0.5</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>オリーブオイル 0.6黄</p> <p>きざみバジル 0.04緑</p> <p><b>ひじきのサラダ</b></p> <p>まぐろフレーク 10赤</p> <p>めひじき 0.4赤</p> <p>さとう 0.2黄</p> <p>こいくちしょうゆ 0.2</p> <p>だいこん 25緑</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>ごまドレッシング 黄</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>おにぎり</b> 1こ</p> <p>こめ 45黄</p> <p>しお 0.6</p> <p>こめサラダあぶら 0.15黄</p> <p><b>太刀魚の童田揚げ</b> 1きれ 赤</p> <p>ソフトたろう 5黄</p> <p>でんぶん 5黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>胡瓜のごま塩和え</b></p> <p>きゅうり 35緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>しお 0.4</p> <p>ごまあぶら 0.1黄</p> <p>しるごま 0.4黄</p> <p><b>ヨーグルト</b> 1こ 赤</p> <p>★ヨーグルト</p>	<p><b>飲むヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>かぼちゃ型ハンバーグ</b> 1こ 赤黄</p> <p>★かぼちゃがたハンバーグ</p> <p><b>グリーンサラダ</b></p> <p>キャベツ 35緑</p> <p>ゆでたまご 5緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>★イタリアンドレッシング 黄</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>カレーライス</b> 90黄</p> <p>ごぼろ 0.1緑</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 45緑</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>とりがらスープ 5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>りんごピューレ 6緑</p> <p>ケチャップ 2.5</p> <p>こめコブソウルフ 20黄</p> <p>こんぶパウダー 0.02赤</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>とんかつソース 1</p>								
<p><b>飲むヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>肉しゅうまい</b> 3こ 赤黄</p> <p><b>わかめ和え</b></p> <p>チンゲンサイ 35緑</p> <p>にんじん 4緑</p> <p>ほしわかめ 0.3赤</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>す 0.6</p> <p>うすくちしょうゆ 0.6</p> <p>ごまあぶら 0.4黄</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>キャベツのスープ</b> 10赤</p> <p>しょうがーバーコン 30緑</p> <p>たまねぎ 10緑</p> <p>キャベツ 35緑</p> <p>とりがらスープ 9</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.3</p> <p><b>ひじきのサラダ</b></p> <p>まぐろフレーク 10赤</p> <p>めひじき 0.4赤</p> <p>さとう 0.2黄</p> <p>こいくちしょうゆ 0.2</p> <p>だいこん 25緑</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>ごまドレッシング 黄</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>五目うどん</b> 20赤</p> <p>とりこ 0.5</p> <p>ほしわかめ 1黄</p> <p>みりん 1</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>はくさい 40緑</p> <p>うどん 40黄</p> <p>あおなご 5緑</p> <p>だしこんぶ 0.8</p> <p>けずりぶし 2.5</p> <p>しお 0.2</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>ヨーグルト</b> 1こ 赤</p> <p>★ヨーグルト</p>	<p><b>飲むヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>かぼちゃ型ハンバーグ</b> 1こ 赤黄</p> <p>★かぼちゃがたハンバーグ</p> <p><b>グリーンサラダ</b></p> <p>キャベツ 35緑</p> <p>ゆでたまご 5緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>★イタリアンドレッシング 黄</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>牛乳</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 85黄</p> <p>こめ 1こ赤</p> <p><b>カレーライス</b> 90黄</p> <p>ごぼろ 0.1緑</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 45緑</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>とりがらスープ 5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>りんごピューレ 6緑</p> <p>ケチャップ 2.5</p> <p>こめコブソウルフ 20黄</p> <p>こんぶパウダー 0.02赤</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>とんかつソース 1</p>								

・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。

★印のある食品は「10月分原燃料配合表」に記載があります。



# 給食だより

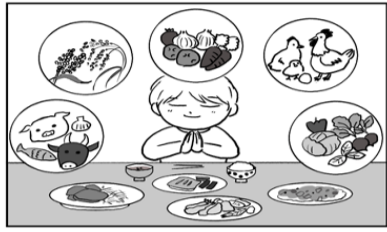
松原市教育委員会 学校給食課  
令和6年10月1日

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！

## 感謝のきもちを大切に～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」という意味で言うのではなく、  
さまざまな動植物の「いのちをいただきます」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」を言い、  
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、  
「駆け走る」という意味を持っています。  
食べものには、食材を育てる人、収穫する人・運ぶ人・  
調理する人・盛り付ける人など、  
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  
ありがたいの意味を込めて「ごちそうさま」といしましょう。



栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表を  
ホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからも  
アクセスできます。



▲栄養素(炭水化物等)一覧表 ▲原料配合表

学校給食  
こんだて  
コーナー

23日  
(水)

## アルジェリア献立



### チョルバ



『スープ』という意味があります。  
たっぷりの具材と水分がとれるので、  
ラマダン(断食)の月に  
よく作られます。

### 鶏肉のレモンソース



アルジェリアではチキンタジン(鍋)が有名です。  
鶏肉とオリーブオイルやレモンやスパイスをたっぷり  
入れて作ります。給食では少しアレンジして焼いた  
鶏肉にレモン風味のソースをかけています。

### アルジェリアンサラダ



野菜はアルジェリアの食事には欠かせません。  
きゅうり、ピーマン、玉ねぎ、オリーブはこの地域のどこにもあります。  
給食では、オリーブではなくオリーブオイルを使用しています。

アルジェリアは  
アフリカ大陸の中で  
一番大きな国だよ！

・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	
中学生	学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
小学生	平均値 ※2	698	13.8	24.9	2.7	315	81	5.2	188	0.34	0.45	25	4.0

※1 1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%