令和3年
4月分

中学校給食 献立表

（令和3年4月12日～4月30日　14回）

松原市教育委員会

月

12　エネルギーkcal 776　たんぱくしつg 23.1　ししつg 19.7

牛乳　赤

カレーライス
ご飯
こめ　90 黄
ぶたにく　25 赤
しょうが　0.2 緑
にんにく　0.2 緑
たまねぎ　40 緑
にんじん　15 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
こめこカレールウ　21 黄
しお　0.4
こんぶパウダー　0.02 赤
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
キャベツ　30 緑
ホールコーン　5 緑
ゆでじお　0.1
ごまドレッシング
クラス1ぽん　黄

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

火

13　785　30.3　25.6

牛乳　赤

ご飯
こめ　90 黄

春キャベツの甘味噌炒め
ぶたにく　20 赤
しょうが　0.2 緑
にんにく　0.1 緑
にほんしゅ　0.5
こいくちしょうゆ　2.6
たまねぎ　50 緑
にんじん　10 緑
しんキャベツ　80 緑
ピーマン　5 緑
さとう　2.3 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　3.5
あかみそ　4.7 赤
オイスターソース　1.3
でんぷん　0.65 黄

鶏肉の唐揚げ
とりにく　65 赤
にほんしゅ　1
しょうが　0.2 緑
にんにく　0.2 緑
こいくちしょうゆ　5.8
みりん　1
でんぷん　9 黄
あげあぶら(こめ)　黄

胡瓜のごま塩和え
きゅうり　30 緑
ゆでじお　0.1
こんぶパウダー　0.01 赤
しお　0.4
さとう　0.3 黄
ごまあぶら　0.15 黄
しろごま　0.5 黄
いちみとうがらし　0.01

水

14　771　28.5　15.3

飲むヨーグルト　赤

ご飯
こめ　90 黄
のりふりかけ　1こ 赤

チキンと豆苗のスープ
とりにく　10 赤
たまねぎ　35 緑
にんじん　10 緑
キャベツ　30 緑
とうみょう　7 緑
とりがらスープ　11
しお　1
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　0.2
しろワイン　0.5

鰹のケチャップ煮
かつお(うすじお)　30 赤
しょうが　0.2 緑
こいくちしょうゆ　2.5
にほんしゅ　0.5
こしょう　0.03
でんぷん　9.1 黄
スライスちくわ　30 赤
あげあぶら(こめ)　黄
ケチャップ　6.5
さとう　1.9 黄
ウスターソース　1.9

ポテトサラダ
ホールコーン　5 緑
じゃがいも　35 黄
きゅうり　10 緑
ゆでじお　0.1
しお　0.2
こしょう　0.01
マヨネーズ　8 黄

木

15　733　21.7　23.0

牛乳　赤

ビビンバ
ご飯
こめ　90 黄
ぎゅうにく　20 赤
しょうが　0.2 緑
にんにく　0.1 緑
さとう　1.2 黄
す　0.8
こいくちしょうゆ　2.4
コチュジャン　0.8
にんじん　10 緑
だいこん　15 緑
チンゲンサイ　30 緑
ゆでじお　0.1
さとう　2.4 黄
す　1.6
しお　0.4
うすくちしょうゆ　2
コチュジャン　1.2

わかめスープ
もやし　25 緑
ほしわかめ　0.4 赤
はくさい　25 緑
とりがらスープ　12
しお　0.4
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　4
ごまあぶら　0.2 黄
しろごま　0.2 黄

コロッケ
コロッケ　1こ 赤黄
あげあぶら(こめ)　黄
とんかつソース　7

金

16　744　26.1　25.3

牛乳　赤

ご飯
こめ　90 黄
あかじそふりかけ
クラス1ふくろ　緑

鶏すき
とりにく　25 赤
たまねぎ　40 緑
いとこんにゃく　20
はくさい　40 緑
やきどうふ　20 赤
しろねぎ　5 緑
さとう　5.5 黄
にほんしゅ　1
こいくちしょうゆ　9.5

太刀魚の磯辺揚げ
ソフトたちうお1きれ　赤
でんぷん　5 黄
あおのり　0.05 赤
あげあぶら(こめ)　黄

お浸し
こまつな　15 緑
キャベツ　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　0.5 黄
うすくちしょうゆ　2
しろごま　0.5 黄

月

19　807　28.1　29.1

牛乳　赤

ご飯
こめ　90 黄

春雨スープ
ぶたにく　10 赤
にんじん　4 緑
たまねぎ　10 緑
はるさめ　5 黄
チンゲンサイ　30 緑
とりがらスープ　11
しお　0.4
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　4.2

ナムル
にんじん　4 緑
もやし　30 緑
きゅうり　15 緑
ゆでじお　0.1
しお　0.4
さとう　0.45 黄
みりん　0.25
ごまあぶら　0.2 黄
こんぶパウダー　0.01 赤

チキン南蛮
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
でんぷん　12 黄
あげあぶら(こめ)　黄
す　4.4
さとう　4.4 黄
こいくちしょうゆ　3.3
いちみとうがらし　0.01

タルタルソース
きざみたまご　7 赤
マヨネーズ　7 黄
しお　0.1
こしょう　0.01

毎月19日は食育の日

火

20　807　23.9　23.8

コーヒー牛乳　赤

ご飯
こめ　90 黄
かつおふりかけ　1こ 赤

南瓜のポタージュ
たまねぎ　40 緑
かぼちゃ　50 緑
とりがらスープ　10
とんこつスープ　0.5
バター　5.5 黄
こめこ　5.5 黄
ぎゅうにゅう　25 赤
チーズ　2 赤
なまクリーム　2 黄
しお　1
こしょう　0.03
しろワイン　1

ハンバーグ
ハンバーグ　1こ 赤
こめあぶら　0.2 黄
さとう　1.5 黄
ウスターソース　1.5
ケチャップ　5
あかワイン　1
でんぷん　0.2 黄

アスパラガスとじゃがいものソテー
まぐろフレーク　5 赤
じゃがいも　30 黄
アスパラガス　5 緑
ゆでじお　0.1
こめサラダあぶら　0.2 黄
しお　0.25
あらびきこしょう　0.01

水

21　819　26.1　31.5

牛乳　赤

ご飯
こめ　90 黄

春野菜の味噌汁
にんじん　10 緑
あぶらあげ　4 赤
しんキャベツ　25 緑
しんたまねぎ　20 緑
じゃがいも　20 黄
だしこんぶ　1
けずりぶし　2
あかみそ　11 赤
しろみそ　3 赤

鯖の生姜揚げ
さば(うすじお)　60 赤
しょうが　0.6 緑
さとう　0.75 黄
みりん　0.6
にほんしゅ　1.5
こいくちしょうゆ　3
でんぷん　9 黄
あげあぶら(こめ)　黄

柚子和え
はくさい　40 緑
ゆでじお　0.1
えのきたけ　5 緑
こんぶパウダー　0.01 赤
さとう　1.2 黄
ゆずじる　0.5 緑
すだちじる　0.5 緑
しお　0.4
みりん　0.6

木

22　697　28.0　21.7

牛乳　赤

ご飯
こめ　90 黄
わかめふりかけ
クラス1ふくろ　赤

ミネストローネ
ハム　10 赤
にんにく　0.10 緑
たまねぎ　35 緑
にんじん　5 緑
キャベツ　30 緑
きざみパセリ　0.03 緑
とりがらスープ　8
トマトみずに　7 緑
ケチャップ　3
しお　1
こしょう　0.02
あかワイン　0.5
うすくちしょうゆ　0.2

鶏肉のオレンジソース
とりにく　65 赤
しお　0.3
こしょう　0.02
こめあぶら　0.2 黄
マーマレード　6 黄
こいくちしょうゆ　2.2
あかワイン　0.5
でんぷん　0.15 黄

ツナと人参のソテー
まぐろフレーク　10 赤
にんじん　25 緑
ゆでじお　0.1
ごまあぶら　0.1 黄
うすくちしょうゆ　1.7
さとう　0.2 黄

金

23　781　28.7　23.4

牛乳　赤

タッカルビ丼
ご飯
こめ　90 黄
とりにく　60 赤
にんにく　0.3 緑
にんじん　15 緑
たまねぎ　40 緑
にほんしゅ　0.5
りんごピューレ　1.5 緑
さとう　5 黄
コチュジャン　3
レモンじる　0.5 緑
こいくちしょうゆ　8

卵スープ
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
にら　3 緑
とりがらスープ　11
しお　1
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　0.2
でんぷん　1 黄

ごま団子
ごまだんご　1こ 黄
あげあぶら(こめ)　黄

月

26　740　29.7　19.6

牛乳　赤

ご飯
こめ　90 黄

豚じゃが
ぶたにく　25 赤
たまねぎ　25 緑
にんじん　20 緑
いとこんにゃく　25
じゃがいも　50 黄
ゆでさやいんげん　5 緑
さとう　3.8 黄
にほんしゅ　1
こいくちしょうゆ　7

鯵の甘酢
あじ(うすじお)　1きれ 赤
でんぷん　5 黄
あげあぶら(こめ)　黄
みりん　0.6
さとう　3 黄
しお　0.3
す　3

もやしの辛子和え
もやし　30 緑
きゅうり　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　0.8 黄
うすくちしょうゆ　2.5
こながらし　0.28

火

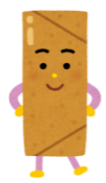
27　795　25.7　25.8

牛乳　赤

ご飯
こめ　90 黄
さけふりかけ　1こ 赤

韓国風すき焼き
ぶたにく　20 赤
にんにく　0.1 緑
しょうが　0.2 緑
エリンギ　10 緑
にんじん　15 緑
キムチ　20 緑
たまねぎ　20 緑
にら　5 緑
はくさい　20 緑
りんごピューレ　3.5 緑
さとう　3.5 黄
こいくちしょうゆ　8
コチュジャン　1.5
とうふ　60 赤

春巻き
はるまき1ぽん　赤緑黄
あげあぶら(こめ)　黄



ビーフンの炒め物
とりにく　10 赤
にんじん　4 緑
ビーフン　4 黄
チンゲンサイ　25 緑
ゆでじお　0.1
しお　0.1
こしょう　0.01
みりん　0.4
うすくちしょうゆ　0.5
ごまあぶら　0.2 黄

水

28　770　29.3　23.2

牛乳　赤
いちごぎゅうにゅうのもと
1こ 黄

そぼろ丼
ご飯
こめ　90 黄
ぶたミンチ　55 赤
しょうが　0.15 緑
さとう　1.8 黄
みりん　0.8
にほんしゅ　0.8
こいくちしょうゆ　4.5
にんじん　12 緑
チンゲンサイ　40 緑
ゆでじお　0.1
さとう　0.7 黄
みりん　0.9
こいくちしょうゆ　2.2

若竹汁
とりにく　10 赤
ほししいたけ　0.5 緑
たけのこ　20 緑
ほしわかめ　0.4 赤
はくさい　15 緑
だしこんぶ　1
けずりぶし　2.5
しお　0.4
うすくちしょうゆ　4.2

南瓜の天ぷら
かぼちゃ　40 緑
しお　0.4
こむぎこ　7.4 黄
あげあぶら(こめ)　黄

木

29

昭和の日

栄養三色（えいようさんしょく）

赤（あか）…からだをつくる
（たんぱくしつ・無機質）
乳・卵・魚・肉・豆・海そう
緑（みどり）…からだの調子をととのえる
（ビタミン）
やさい・くだもの・きのこ
黄（き）…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

金

30　752　20.0　22.5

牛乳　赤

ちらし寿司
こめ　85 黄
ちらしずしのぐ　25 緑

すまし汁
とりにく　5 赤
にんじん　5 緑
だいこん　20 緑
はくさい　25 緑
さくらがたかまぼこ　10 赤
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　4.2

ウインナー
ミニウインナー1ぽん　赤
こめあぶら　0.2 黄

ツナサラダ
まぐろフレーク　10 赤
きゅうり　15 緑
たまねぎ　20 緑
ゆでじお　0.1
マヨネーズ　8 黄

花見団子
1ぽん　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。

4月 給食だより

松原市教育委員会　学校給食課
令 和 3 年 4 月 12 日

いよいよ今年度の給食がスタートします！
中学生は心身ともに成長の著しい年代です。しっかり食べて、
食べ物の栄養を体に取り入れましょう。

配膳にはマスクの着用をお願いします。
給食を食べる前には、せっけんで手を洗いましょう。

献立表の見方

牛乳は紙パックで
毎回１本つきます。

ご飯は学級ごとに
米飯容器に入っています。

線で囲んでいるおかずが
食缶に入ります。

太字・下線入りが献立名、
その下は使っている食品名です。

12	エネルギーkcal	たんぱくしつg	ししつg
	776	23.1	19.7

牛乳 赤

カレーライス
ご飯
こめ 90 黄
ぶたにく 25 赤
しょうが 0.2 緑
にんにく 0.2 緑
たまねぎ 40 緑
にんじん 15 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
こめこカレールウ 21 黄
しお 0.4
こんぶパウダー 0.02 赤
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
キャベツ 30 緑
ホールコーン 5 緑
ゆでじお 0.1
ごまドレッシング
クラス1ぽん 黄

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

とんかつソース、マヨネーズ、タルタルソース
などの、点線で囲んでいる食品は各学級で準備を
する時に、かけたり混ぜ合わせたりします。

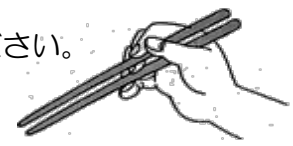
このマークがある日にのみ
スプーンがつきます。

このようなイメージです！

食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合、
『原料配合表』で確認してください。
『原料配合表』は希望されるご家庭にお配りしています。
おかずの製造工場・米飯工場・食材加工工場で
コンタミネーションの可能性があります。
ご了承ください。

お箸を持ってきてください

中学校給食では、毎日スプーンがつきません。
給食で使用するお箸は
お家から持ってきてください。



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

中学校給食について

1.給食の内容(献立)

①牛乳・・・毎回１本付きます（200ml紙パック入り）

◇成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。
牛乳１本で、中学生が１日に必要なカルシウムのおよそ1/4量に
相当します。

②主食・・・ご飯

◇毎回、ご飯です。
◇香川県産ひのひかりです。

③副食・・・おかず・フルーツ・デザートなど

◇和風・洋風・中華風といったバラエティーがあります。
◇いろいろな調理法や味付けを取り入れています。

2.民間業者の調理施設で作ります。

株式会社松ちゃん給食(八尾市) …第二中、第三中、第四中、第七中
株式会社サンエッセン(堺市) …松原中、第五中、第六中

3.給食費

１食262円で、材料を買うために使っています。
※調理にかかる経費については、市が負担しています。

・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	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
平均値 ※2	769	13.9	27.5	3.22	296	86	3.0	246	0.37	0.48	34	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%