

令和3年  
11月分

# 中学校給食 献立表

(令和3年11月1日～11月30日 20回)

月				火				水				木				金			
<b>1</b> 700 31.4 17.8				<b>2</b> 791 25.8 26.2				<b>3</b>				<b>4</b> 722 29.2 20.4				<b>5</b> 711 24.7 19.0			
牛乳 赤 赤だし だいこん 15 緑 あぶらあげ 5 赤 なめこ 5 緑 とうふ 40 赤 こまつな 15 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 はっちょうみそ 4 赤 変わりきんぴら やきぶた 10 赤 ごぼう 5 緑 にんじん 15 緑 つきこんにやく 10 にほんしゅ 0.5 さとう 0.6 黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 1.8 いちみつとうがらし 0.01 ごまあぶら 0.2 黄				牛乳 赤 鮭フライ こめこさけフライ こめ 90 黄 あげあぶら(こめ) 黄 のりふりかけ 1 白 シュリエンヌスープ ショルダーベーコン 10 赤 セロリー 3 緑 にんにく 0.2 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 30 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 1.8 しろワイン 1 きざみパセリ 0.03 緑 ツナポテトサラダ まぐろフレーク 10 赤 きゅうり 10 緑 じゃがいも 25 黄 ホールコーン 5 緑 しお 0.2 くらこしょう 0.01 マヨネーズ 8 黄				 <b>文化の日</b>				牛乳 赤 肉団子の甘酢あん にくだんご(ぶた・とり) たまねぎ 10 緑 こめあぶら 0.1 黄 みりん 0.4 さとう 2.8 黄 こいくちしょうゆ 3 す 2.5 でんぶん 0.4 黄 豆腐チゲ ぶたにく 15 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 にはら 7 緑 とりがらスープ 10 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 ナムル もやし 35 緑 チンゲンサイ 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 しお 0.4 ごまあぶら 0.2 黄				牛乳 赤 チキンサラダ とりフレーク 10 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄 ブラウンシチュー ぶたにく 40 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 とりがらスープ 6 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 こめコブソウルフ 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 フルーツミックス なし(缶) 20 緑 みかん(袋) 20 緑			
<b>8</b> 739 19.3 16.0				<b>9</b> 701 33.0 17.5				<b>10</b> 737 30.8 26.0				<b>11</b> 740 22.5 22.8				<b>12</b> 701 22.5 21.1			
牛乳 赤 蓮根のはさみ揚げ れんこんのはさみあげ 1 赤 黄 緑 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 さつま芋の味噌汁 あぶらあげ 5 赤 はくさい 30 緑 しめじ 5 緑 さつまいも 15 黄 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 おひたし ほうれんそう 10 緑 キャベツ 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 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 みたらし団子 1ふくろ 黄				牛乳 赤 鰹のケチャップ煮 かつお(うすじお) 45 赤 しょうが 0.2 緑 こいくちしょうゆ 2.2 にほんしゅ 0.5 こしょう 0.02 でんぶん 9 黄 スライスちくわ 25 赤 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 7 さとう 2 黄 ウスターソース 2 中華スープ ぶたにく 15 赤 だいこん 20 緑 にんじん 4 緑 チンゲンサイ 30 緑 ほししいたけ 0.4 緑 とりがらスープ 11 しお 0.4 こしょう 0.02 にほんしゅ 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 もやしの和え物 きゅうり 15 緑 もやし 25 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ごまあぶら 0.2 黄				牛乳 赤 スパイシーチキン とりにく 70 赤 しお 0.2 こしょう 0.02 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 レモンじり 0.5 緑 カレーこ 0.5 こめあぶら 0.2 黄 レタスのスープ ウィナー 10 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 レタス 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 しろワイン 0.6 スパゲティソテー スパゲティ 5 黄 ゆでじお 0.1 こまつな 25 緑 ホールコーン 5 緑 こめサラダあぶら 0.1 黄 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8 ガーリックパウダー 0.02 緑 型抜きチーズ 1 赤				牛乳 赤 焼きししゃも こもちししゃも 1 赤 こめあぶら 0.2 黄 筑前煮 とりにく 20 赤 だいこん 45 緑 にんじん 15 緑 れんこん 15 緑 こんにやく 30 さといも 25 黄 けずりぶし 1 にほんしゅ 1 さとう 3.5 黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 8 かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 40 緑 しお 0.2 こむぎこ 7 黄 でんぶん 0.4 黄 あげあぶら(こめ) 黄				牛乳 赤 わかめスープ えのきたけ 5 緑 もやし 30 緑 ほしわかめ 0.4 赤 はくさい 20 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 4.2 ジャンボ餃子 ジャンボぎょうざ 1 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄			
<b>15</b> 740 27.2 24.0				<b>16</b> 719 25.9 24.9				<b>17</b> 831 28.3 18.0				<b>18</b> 755 29.2 21.4				<b>19</b> 700 21.2 20.7			
牛乳 赤 豚カツ とんかつ 1 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 ポトフ とりにく 30 赤 しょうが 0.2 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 だいこん 30 緑 チンゲンサイ 30 緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 しろワイン 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 キャベツのソテー キャベツ 30 緑 ホールコーン 3 緑 ゆでさやいんげん 3 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 カレーこ 0.1 こめサラダあぶら 0.2 黄				牛乳 赤 鯖の味噌だれかけ さば(うすじお) 1 赤 黄 こめあぶら 0.2 黄 しょうが 0.05 緑 にほんしゅ 1 さとう 3 黄 みりん 0.8 あかみそ 7 赤 でんぶん 0.3 黄 河内のつべ とりにく 15 赤 だいこん 25 緑 にんじん 20 緑 ほししいたけ 0.4 緑 さといも 10 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 のりあえ ほうれんそう 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 4 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 2.2 きざみのり 1 赤 黄				飲むヨーグルト 赤 いかフライ いかフライ 1 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄 カレーライス ご飯 こめ 90 黄 ぶたにく 30 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 とんかつソース 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 カレーこ 0.13 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 大根サラダ まぐろフレーク 10 赤 きゅうり 10 緑 だいこん 30 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング 1 ぼん 黄				牛乳 赤 豚肉のピリ辛ソース ぶたにく 70 赤 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 12 黄 あげあぶら(こめ) 黄 にはら 5 緑 トウバンジャン 0.03 こいくちしょうゆ 3 チンゲンサイ 20 緑 トック 20 黄 しろねぎ 5 緑 とりがらスープ 12 しお 0.4 こしょう 0.02 にほんしゅ 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 トックスープ だいこん 20 緑 にんじん 4 緑 チンゲンサイ 20 緑 トック 20 黄 しろねぎ 5 緑 とりがらスープ 12 しお 0.4 こしょう 0.02 にほんしゅ 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 中華風酢の物 にんじん 2 緑 もやし 25 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 さとう 1.3 黄 しお 0.05 こんぶパウダー 0.01 赤 うすくちしょうゆ 2 す 1 ごまあぶら 0.2 黄				牛乳 赤 里芋コロッケ さといもコロッケ 1 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄 手作りじゃこ ぶりかけ ちりめんじゃこ 2 赤 かんそうあおな 0.5 緑 ごまあぶら 0.2 黄 ごまあえ こまつな 20 緑 はくさい 25 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 すりしろごま 0.5 黄 豚汁 ぶたにく 10 赤 あぶらあげ 4 赤 だいこん 25 緑 にんじん 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 1.3 黄 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			

かみかみ献立

毎月19日は  
食育の日

月				火				水				木				金			
<b>22</b>	701	31.3	19.1	<b>23</b>				<b>24</b>	706	25.3	22.8	<b>25</b>	700	25.8	22.4	<b>26</b>	703	33.7	26.3
牛乳 赤		豚キムチ	ふたにく 65 赤	<h2 style="text-align: center;">勤労感謝の日</h2> 	ご飯	牛乳 赤	いわしのフライ	牛乳 赤		鶏肉のバジル焼き	牛乳 赤		生乳 赤		鯔の香味ソース				
ご飯		にほんしゅ	1		ご飯	赤	いわしのカリカリフライ		ご飯		とりにく	60 赤	おにぎり	1こ	あじ(うすじお) 1きれ 赤				
こめ	90 黄	にんにく	0.2 緑		こめ	90 黄	2ひき 赤		こめ	90 黄	しお	0.2	こめ	45 黄	でんぶん 5 黄				
冬瓜のスープ煮		しょうが	0.2 緑		あじつけのり 1ふくろ 赤		あげあぶら(こめ) 黄		さとう	0.02	こしょう	0.02	しお	0.6	あげあぶら(こめ) 黄				
とりにく	25 赤	こめサラダあぶら	0.2 黄		すまし汁				きざみバジル	0.05 緑	こめサラダあぶら	0.15 黄	こめ	0.15 黄	こいくちしょうゆ	2.5			
しょうが	0.2 緑	はくさいキムチ	20 緑		とりにく	20 赤			ガーリックパウダー	0.01	担々麵		こめ	0.15 黄	さとう	0.9 黄			
にんじん	15 緑	にら	5 緑		だいこん	20 緑			こめあぶら	0.2 黄	ちゅうかめん	80 黄	しお	0.6	みりん	0.5			
ほししいたけ	0.4 緑	オイスターソース	0.3		にんじん	7 緑			ミネストローネ		こめサラダあぶら	2 黄	もやし	30 緑	レモンじる	1 緑			
とうがん	50 緑	こいくちしょうゆ	4.5		いちじょうかまぼこ	10 赤			ショルダーベーコン	10 赤	ぶたミンチ	25 赤	しょうが	0.3 緑	レモンじる	1 緑			
チンゲンサイ	30 緑	みりん	1		ほうれんそう	20 緑			にんにく	0.1 緑	しょうが	0.3 緑	にんじん	10 緑	でんぶん	0.2 黄			
とりからスープ	10	さとう	0.2 黄	だしこんぶ	1			たまねぎ	35 緑	ゆでたけのこ	10 緑	ゆでたけのこ	10 緑	さとう	0.9 黄				
しお	0.4	ごまあぶら	0.2 黄	けずりぶし	2			にんじん	20 緑	もやし	30 緑	チンゲンサイ	40 緑	みりん	0.5				
こしょう	0.02	でんぶん	0.35 黄	しお	0.4			キャベツ	30 緑	あかワイン	0.5	あおなぎ	5 緑	しお	0.5				
にほんしゅ	0.5			みりん	0.5			とりがらスープ	8	トマトみずに	6 緑	とりがらスープ	10	ごま	0.5 黄				
うすくちしょうゆ	4.2			うすくちしょうゆ	4			あかワイン	0.5	ケチャップ	4	とうにゅう	20 赤	しお	0.7				
				にほんしゅ	0.5			ケチャップ	4	ポテトフライ		しろごま	0.5 黄	トウバンジャン	0.3				
								おおかあえ		じゃがいも	40 黄	あかみそ	8 赤	テンメンジャン	3				
								はくさい	25 緑	しお	0.25	ねりごま	2 黄	こいくちしょうゆ	5				
								こまつな	20 緑	こんぶパウダー	0.01 赤	す	0.2	ごまあぶら	0.2 黄				
								ゆでじお	0.1	あげあぶら(こめ) 黄									
								うすくちしょうゆ	2.2										
								さとう	0.6 黄										
								みりん	0.4										
								こんぶパウダー	0.01 赤										
								はなかつお											
								クラス1ふくろ 赤											

<b>29</b>	761	23.0	21.7	<b>30</b>	716	30.6	20.6
コーヒー牛乳 赤		豆腐ハンバーグ	とうふハンバーグ	生乳 赤		鶏肉の照り焼き	とりにく 65 赤
ご飯		1こ 赤		ご飯		しお	0.2
こめ	90 黄	こめあぶら	0.2 黄	こめ	90 黄	こしょう	0.01
わかめふりかけ		ケチャップ	3	わかめふりかけ		こめあぶら	0.2 黄
クラス1ふくろ 赤		さとう	0.3 黄	いそ煮		みりん	0.6
カリフラワーの		ウスターソース	1	とりにく	15 赤	さとう	1.2 黄
クリームシチュー		でんぶん	0.1 黄	しょうが	0.2 緑	こいくちしょうゆ	2.6
とりにく	20 赤	こんにやく寒天の		ひらてん	10 赤	にほんしゅ	0.5
たまねぎ	40 緑	サラダ		あつあげ	10 赤	でんぶん	0.2 黄
にんじん	15 緑	キャベツ	20 緑	めひじき	1.5 赤		
じゃがいも	40 黄	こんにやくかんてん	0.2 赤	にんじん	15 緑		
カリフラワー	20 緑	ホールコーン	5 緑	だいこん	35 緑		
とりがらスープ	10	きゅうり	10 緑	ゆでだまめ	4 緑		
バター	6 黄	ゆでじお	0.1	ゆでじお	0.1		
こめこ	6 黄	しお	0.2	こんにやく	20		
ぎゅうにゅう	25 赤	こしょう	0.01	さといも	25 黄		
チーズ	2 赤	うすくちしょうゆ	1.5	けずりぶし	1		
しお	1	オリーブオイル	1 黄	こいくちしょうゆ	7		
こしょう	0.03			さとう	3.5 黄		
きざみパセリ	0.03 緑			みりん	0.5		
				えのきたけ	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	0.4 緑		
				すだちじる	0.4 緑		

### いい和食の日



<b>24</b>	706	25.3	22.8	<b>25</b>	700	25.8	22.4	<b>26</b>	703	33.7	26.3
牛乳 赤		いわしのフライ	いわしのカリカリフライ	牛乳 赤		鶏肉のバジル焼き	とりにく 60 赤	生乳 赤		鯔の香味ソース	あじ(うすじお) 1きれ 赤
ご飯		2ひき 赤		ご飯		しお	0.2	おにぎり	1こ	でんぶん	5 黄
こめ	90 黄	あげあぶら(こめ) 黄		こめ	90 黄	こしょう	0.02	こめ	45 黄	あげあぶら(こめ) 黄	
あじつけのり 1ふくろ 赤				さとう	0.02	きざみバジル	0.05 緑	しお	0.6	にら	3 緑
				こめサラダあぶら	0.15 黄	ガーリックパウダー	0.01	こめ	0.15 黄	こいくちしょうゆ	2.5
				すまし汁		こめあぶら	0.2 黄	こめ	0.15 黄	さとう	0.9 黄
				とりにく	20 赤			担々麵		みりん	0.5
				だいこん	20 緑			ちゅうかめん	80 黄	レモンじる	1 緑
				にんじん	7 緑			こめサラダあぶら	2 黄	でんぶん	0.2 黄
				いちじょうかまぼこ	10 赤			ぶたミンチ	25 赤		
				ほうれんそう	20 緑			しょうが	0.3 緑		
				だしこんぶ	1			にんじん	10 緑		
				けずりぶし	2			ゆでたけのこ	10 緑		
				しお	0.4			もやし	30 緑		
				みりん	0.5			チンゲンサイ	40 緑		
				うすくちしょうゆ	4			あおなぎ	5 緑		
				にほんしゅ	0.5			とりがらスープ	10		
								とうにゅう	20 赤		
								しろごま	0.5 黄		
								あかみそ	8 赤		
								ねりごま	2 黄		
								しお	0.7		
								トウバンジャン	0.3		
								テンメンジャン	3		
								こいくちしょうゆ	5		
								す	0.2		
								ごまあぶら	0.2 黄		

### 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

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

## 生徒献立登場します

12月の献立から来年の7月まで、毎月松原市内の中学生が考案した献立が登場します。今年は、1300人ほどの人が応募してくれました。採用された人には、最優秀賞として表彰状をお渡しします。惜しくも採用はされませんでした。とても良い献立を考えてくれた人には、優秀賞をお渡しいたします。楽しみにしててくださいね!



# 11月 給食だよ!

松原市教育委員会 学校給食課  
令和3年11月1日

11月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。色々な食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 11月24日は「いい日本食(1124)」の日

日本食=和食の日は、『和食(日本人の伝統的な食文化)』がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけにできました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、時には中華、洋食、行事食、郷土料理などを取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

## お米が新米に変わります!

🍚🍚🍚🍚🍚🍚🍚🍚🍚🍚

11月から給食で使用するお米が新米になります。今年度の品種は、前年度に引き続き、香川県産『ヒノヒカリ』という品種です。とれたてのお米です。味わって食べてくださいね。



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	35	7以上
平均値 ※2	729	15	26	3.04	332	90	3.1	252	0.4	0.5	28	3.5

※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%