

令和4年
10月分

中学校給食 献立表

(令和4年10月3日～10月31日 20回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
719 28.9 25.2	698 23.8 23.9	672 21.4 20.5	694 22.2 20.2	719 30.0 24.6
生乳 赤 おにぎり 1こ こめ 45 黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15 黄 冷やし中華 ちゅうかめん 90 黄 こめサラダあぶら 2 黄 ハム 15 赤 きんしたまご 10 赤 きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 しろごま 0.5 黄 れいめんスープ クラス1ぼん	生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 豚肉の童田揚げ ふたにく 45 赤 にんにく 0.1 緑 さとう 0.5 黄 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 2 にほんしゆ 1 でんぶん 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄 えのきとわかめのスープ えのきたけ 5 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 もやし 20 緑 チンゲンサイ 35 緑 ほしわかめ 0.5 赤 とりがらスープ 9 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ポテトサラダ ジャがいも 30 黄 ホールコーン 10 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 8 黄	生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 のりふりかけ 1こ 赤 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 豆腐の味噌汁 ふたにく 15 赤 とうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 だいこん 30 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 塩ぼん酢和え はくさい 40 緑 にんじん 3 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 0.5 緑 すだちじる 0.3 緑	生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 ミニウインナー ミニウインナー 1ぼん 赤 こめあぶら 0.2 黄 キーマカレー ご飯 こめ 85 黄 ぎゅうミンチ 15 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 ジャがいも 20 黄 とりがらスープ 5 とんこつスープ 2 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこカレールウ 20 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 しお 0.3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1 キャベツのソテー まぐろフレーク 10 赤 キャベツ 25 緑 ホールコーン 10 緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 0.2 黄 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.25 ガーリックパウダー 0.03 緑	生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 鯖の塩焼き さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 五目煮 ふたにく 35 赤 たまねぎ 25 緑 れんこん 20 緑 にんじん 15 緑 はくさい 40 緑 ゆでえだまめ 5 緑 ゆでじお 0.1 さとう 4 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 8 チンゲンサイの炒め物 とりにく 10 赤 チンゲンサイ 20 緑 めひじき 0.2 赤 さとう 0.3 黄 こいくちしょうゆ 1.5
10	11	12	13	14
714 26.8 24.9	758 23.9 26.8	714 26.8 24.9	690 26.1 22.6	704 23.6 19.3
生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 鶏肉の唐揚げ とりにく 70 赤 しお 0.4 こしょう 0.03 でんぶん 10 黄 あげあぶら(こめ) 黄 すまし汁 とうふ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 だいこん 30 緑 もみじがたかまぼこ 7 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 おかか和え もやし 30 緑 こまつな 15 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 はなかつお クラス1ふくら 赤	生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 鶏肉と大根の 生姜煮 とりにく 35 赤 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 こんにゃく 20 だいこん 40 緑 けずりぶし 1 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 5 みりん 1 でんぶん 0.8 黄 豚肉とピーマンの炒め物 ふたにく 20 赤 にんにく 0.1 緑 ゆでたけのこ 10 緑 ピーマン 10 緑 さとう 0.3 黄 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1 ごまあぶら 0.2 黄	生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 卵入り 野菜スープ えのきたけ 5 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 30 緑 たまご 25 赤 きざみパセリ 0.02 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 しろワイン 0.5 でんぶん 0.7 黄 おなか和え こまつな 15 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 はなかつお クラス1ふくら 赤	生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 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 3 ウスターソース 1 さとう 0.3 黄 でんぶん 0.1 黄 ツナサラダ まぐろフレーク 10 赤 はくさい 25 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 フレンチドレッシング クラス1ぼん 黄	生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 白身魚フライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ふたにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 はくさい 45 緑 チンゲンサイ 30 緑 にほんしゆ 1 さとう 0.3 黄 しお 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 5 でんぶん 1.5 黄 フルーツミックス りんご(缶) 20 緑 おうとう(缶) 10 緑 ナタ・デココ 20 黄
17	18	19	20	21
688 27.2 20.8	682 21.8 21.5	752 26.5 28.1	721 24.2 22.8	721 26.0 23.5
生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 太刀魚の塩焼き ソフトたちうお 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 骨に気を付けよう!  磯煮 ふたにく 25 赤 だいこん 25 緑 にんじん 15 緑 あつあげ 20 赤 ジャがいも 40 黄 めひじき 2 赤 ゆでさやいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 けずりぶし 1 さとう 3.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7 柚子和え はくさい 40 緑 こまつな 10 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 2.5 ゆずじる 0.8 緑	生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 春巻き はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 キムチ豆腐 とりにく 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.2 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 7 緑 はくさい 30 緑 キムチ 20 緑 しろねぎ 10 緑 とうふ 40 赤 とりがらスープ 4 さとう 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 1 赤 あかみそ 7 赤 ナムル にんじん 5 緑 もやし 30 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.5 黄 みりん 0.4 しお 0.25 うすくちしょうゆ 1 ごまあぶら 0.2 黄 しろごま 0.5 黄	生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 かつおふりかけ 1こ 赤 いかの天ぷら いかのてんぷら 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 鶏団子汁 にくだんご(とり) 30 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 はくさい 30 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 うすくちしょうゆ 4 豚肉と切干大根の炒め物 ふたにく 20 赤 きりぼしだいこん 3 緑 しろねぎ 10 緑 みりん 0.2 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 1.5	生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 かつおふりかけ 1こ 赤 鶏肉の オレンジソース とりにく 45 赤 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2 黄 マーマレード 4 黄 あかワイン 0.3 うすくちしょうゆ 1 でんぶん 0.1 黄 クリームシチュー たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 しめじ 5 緑 ジャがいも 25 黄 ゆでえだまめ 5 緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2.5 黄 こめこホワイトルウ 10 黄 こめこ 2 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 チーズ 2 赤 なまクリーム 2 黄 しお 0.7 こしょう 0.03 しろワイン 1 グリーンサラダ キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄	生乳 赤 ご飯 こめ 85 黄 あかじそふりかけ 1こ 赤 クラス1ふくら 赤 竹輪の磯辺揚げ カットちくわ 40 赤 あおり 0.15 赤 こめこ 5 黄 でんぶん 1 黄 しお 0.1 にほんしゆ 0.4 あげあぶら(こめ) 黄 煮物 ふたにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 エリンギ 10 緑 はくさい 35 緑 しろねぎ 10 緑 さとう 4 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9 お浸し もやし 25 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 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2

