




令和5年
11月分

中学校給食献立表

(令和5年11月1日～11月30日 20回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
 <p>★印のある食品は「11月分原料配合表」に記載があります</p>	<p>6 721 29.7 25.8</p> <p>牛乳 赤 キムチチゲ ぶたにく 15 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 はくさい 20 緑 きゅうり 60 赤 しお 0.4 こしょう 0.03 でんぶん 7 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ とりにく 60 赤 しお 0.4 こしょう 0.03 でんぶん 7 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ナムル もやし 35 緑 ほうれんそう 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.4 ごまあぶら 0.4 黄</p>	<p>1 661 21.9 19.9</p> <p>牛乳 赤 団子汁 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 30 緑 しらたまもち 35 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>太刀魚の竜田揚げ (ソフトたちうお 1きれ 赤 でんぶん 4 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>お浸し もやし 30 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 0.4 うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p>2 683 24.8 18.2</p> <p>牛乳 赤 豚汁 ぶたにく 15 赤 あぶらあげ 4 赤 たまねぎ 25 緑 しめじ 5 緑 はくさい 25 緑 あおねぎ 3 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</p> <p>たこ焼き ★たこやき 3こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8</p> <p>人参しりしり まぐろフレーク 5 赤 にんじん 30 緑 さとう 0.25 黄 うすくちしょうゆ 1.8</p>	<p>3</p> <p>ぶんか ひ 文化の日</p> 
<p>13 724 22.9 20.3</p> <p>秋野菜の カレーライス こめ 80 黄 ぎゅうミンチ 10 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 さつまいも 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 こめこカレーウ 20 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 しお 0.25 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</p> <p>ハンバーグ 1こ 赤</p> <p>みかん(缶) みかん(缶) 40 緑</p>	<p>14 607 25.0 16.5</p> <p>乳酸菌飲料 赤 のっぺい汁 プレーン</p> <p>栗ご飯 こめ 70 黄 ★ゆでくり 10 黄 しお 1</p> <p>鯖の塩焼き さば 1きれ 赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>柚子和え 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 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2 ゆずじる 0.7 緑</p>	<p>15 703 18.3 23.9</p> <p>牛乳 赤 春雨スープ にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 はるさめ 8 黄 はしわかめ 23 赤 チンゲンサイ 0.5 緑 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</p> <p>鶏肉と厚揚げの 炒め物 とりにく 10 赤 にんじん 4 緑 ★ニもつあげ 15 赤 たまねぎ 15 緑 あおねぎ 3 緑 さとう 0.2 黄 しお 0.15 うすくちしょうゆ 0.5 オイスターソース 0.35 でんぶん 0.1 黄</p>	<p>16 725 25.1 23.6</p> <p>牛乳 赤 コーンポタージュ たまねぎ 40 緑 クリームコーン 30 緑 ホールコーン 10 緑 じゃがいも 30 黄 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 0.5 黄 ぎゅうりゅう 10 赤 こめこホワイトル 8 黄 なまクリーム 2 黄 しお 0.7 こしょう 0.03</p> <p>BBQチキン とりにく 60 赤 しお 0.3 こしょう 0.02 にんにく 0.07 緑 りんごピューレ 5 緑 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 3 レモンじる 0.6 緑</p> <p>大根サラダ だいこん 35 緑 きゅうり 5 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング たまねぎドレッシング クラス1ぼん 赤</p>	<p>17 645 25.2 18.5</p> <p>牛乳 赤 みそラーメン ちゅうかめん 90 黄 こめサラダあぶら 2 黄 やきぶた 15 赤 にんじん 10 緑 もやし 20 緑 なると 10 赤 しろねぎ 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 8 とんこつスープ 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 にほんしゅ 0.5 あかみそ 9 赤 しろみそ 3 赤 はつちょうみそ 2 赤 デンメンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>おにぎり こめ 45 黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15 黄</p> <p>肉野菜炒め ぎゅうりゅう 15 赤 にんにく 0.1 緑 キャベツ 30 緑 さとう 0.1 黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>ヨーグルト ★ヨーグルト 1こ 赤</p>
<p>20 642 19.2 16.1</p> <p>牛乳 赤 きのこの味噌汁 だいこん 20 緑 はくさい 30 緑 えのきたけ 3 緑 しめじ 3 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</p> <p>さつま芋の天ぷら さつまいも 50 黄 ごむぎこ 7 黄 しお 0.25 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>炒り豆腐 まぐろフレーク 5 赤 にんじん 4 緑 にら 3 緑 とうふ 40 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.5 黄 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 2.8</p>	<p>21 649 28.5 8.7</p> <p>飲むヨーグルト 赤 ポトフ ショルダーベーコン 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 はつきかぶ 15 緑 ゆでじお 0.1 はくさい 30 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 0.3</p> <p>鱈のケチャップ煮 かつお 55 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 でんぶん 9 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 9 さとう 2.5 黄 ウスターソース 2.5</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>こんにやく 寒天のサラダ キャベツ 30 緑 こんにやくかんてん 0.3 赤 きゅうり 5 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>22 684 23.2 20.6</p> <p>牛乳 赤 八宝菜 ぶたにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 はくさい 60 緑 チンゲンサイ 25 緑 とんこつスープ 1 にほんしゅ 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 6.5 でんぶん 2.4 黄</p> <p>肉団子の 甘酢あん (にくだんご(とり) あげあぶら(こめ) 黄 さとう 6 黄 みりん 0.8 しお 0.3 こしょう 0.02 す 5 こいくちしょうゆ 0.4 でんぶん 0.2 黄</p> <p>ブロックゼリー ★ゆずゼリー 40 黄</p>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> 	<p>24 671 27.3 13.0</p> <p>飲むヨーグルト 赤 豚じゃが ぶたにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 いとこんにゃく 10 じゃがいも 50 黄 ゆでさやいんげん 5 緑 にほんしゅ 1 みりん 1 さとう 3.8 黄 こいくちしょうゆ 8</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>型抜きチーズ かたぬきチーズ 1こ 赤</p> <p>ピリ辛きゅうり きゅうり 35 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.35 黄 しお 0.5 ごまあぶら 0.1 黄 トウバンジャン 0.01</p>
<p>27 637 20.1 20.5</p> <p>牛乳 赤 沢煮糰子 とりにく 15 赤 えのきたけ 5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 35 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</p> <p>里芋コロッセ ★さいもコロッセ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>のり和え はくさい 30 緑 ほうれんそう 5 緑 にんじん 4 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 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2 きざみのり</p> <p>クラス1ふくろ 赤</p>	<p>28 711 26.8 16.8</p> <p>飲むヨーグルト 赤 ハヤシライス こめ 80 黄 ぶたにく 20 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 とりがらスープ 5 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 こしょう 0.01 トマトピューレ 10 緑 こめこブラウンウ 20 黄 ケチャップ 2 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</p> <p>鶏肉のハーブ焼き とりにく 60 赤 しお 0.4 こしょう 0.02 オリーブオイル 0.7 黄 きざみパセリ 0.4 緑</p> <p>キャベツのソテー キャベツ 30 緑 ホールコーン 5 緑 チンゲンサイ 5 緑 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 0.2 ガーリックパウダー 0.03 緑</p>	<p>29 639 22.0 14.3</p> <p>牛乳 赤 ワンタンスープ にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 かいばしらみずに 10 赤 ★ワンタン 4 黄 チンゲンサイ 35 緑 とりがらスープ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>豚キムチ ぶたにく 35 赤 キムチ 20 緑 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</p> <p>大学芋 さつまいも 40 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 7 黄 ★みずあめ 1.2 黄 す 0.1 こいくちしょうゆ 0.8</p>	<p>30 698 23.0 23.4</p> <p>牛乳 赤 ミネストローネ にんにく 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ショルダーベーコン 10 赤 キャベツ 35 緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 4 緑 ケチャップ 6 さとう 0.2 黄 しお 1 こしょう 0.02 ウスターソース 0.3</p> <p>白身魚フライ (ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>切干大根の ソテーサラダ まぐろフレーク 7 赤 きりぼしだいこん 4 緑 こまつな 15 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 0.2 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<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>乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をとる (ビタミン)</p> <p>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>

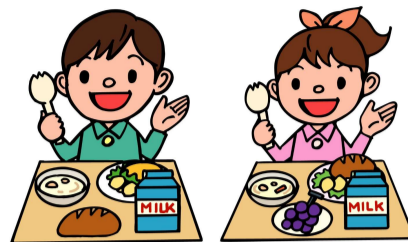
・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和5年11月1日

木々の葉が赤色や黄色に色を変え、秋らしくなってきました。
 気温の変化が大きく、体調もくずしやすくなります。風邪を引かないためにも、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べてか

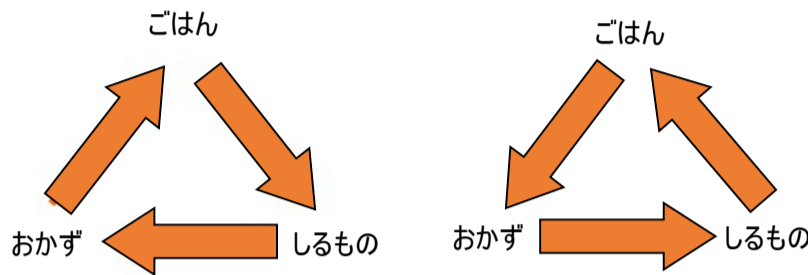
「三角食べ」できていますか？



ふだんの食事で、ご飯だけを先に食べたり、おかずだけを先に食べたりしていませんか？
 「三角食べ」とは、ならんだ料理を、ご飯→おかず→汁もの→ご飯→おかず→汁もの→ご飯・・・と順序よく食べると、お箸が三角形に動くことから、「三角食べ」といいます。

「三角食べ」の良いところ

- ①口の中で料理を混ぜ合わせることができる。(口内調味)
- ②味付けの濃さを自分で調整できる。
- ③味の深みや幅を広げることができる。
- ④時間をかけてかむことで、消化をたすける。
- ⑤ご飯、おかず、汁もののどれもしっかり食べることができる！



日本独特の食べ方です。
 こうした文化も大切にしていきたいですね。

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

お米が新米に変わります！



お米を作ってくれた
 農家さんにも
 感謝の気持ちを持って
 食べなくちゃね！



11月から給食で使用のお米が
 新米になります。前年度に引き続き、
 香川県産「ヒノヒカリ」という
 品種です。
 味わって食べてくださいね！



がっこうきゅうしよく
 学校給食
 こんだて
 コーナー

7日
 (火)



こんだて アメリカ献立



ホットドッグ

アメリカで年間20億個
 食べられています。
 コッペパンにフランクフルトを
 はさんで食べてみて
 くださいね。

チキンヌードルスープ

アメリカでよく食べられている
 家庭料理です。
 鶏肉、セロリー、玉ねぎ、にんじん、
 米粉マカロニやスパイスが入った
 スープです。

ブルーベリータルト

アラスカでは、たくさんの
 ベリーを植えています。
 ストロベリー、ブルーベリー、
 フラックベリーなど他にも
 たくさんあります。

・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	
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	673	14	24.6	2.7	352	78	4.5	197	0.3	0.45	22	3.7

※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%