

平成29年
6月分

中学校給食 献立表

(平成29年6月1日～6月28日 20回)

松原市教育委員会

6月4日～10日の一週間は
歯と口の健康週間です。



歯のいちばん大切な役目は、食べものをかむことです。

食べものをよくかんで食べたときは、かまないで食べた

ときよりも、身体にたくさんの栄養とエネルギーが

取り込まれます。

よくかんで食べ、歯を大切に守り、

ずっと健康な歯を保ちましょう。



よくかむとどうしていいの？

- ①食べものをおいしく感じることができます。
- ②消化をたすけます。
- ③脳の働きを良くします。
- ④歯やあごの骨を育てます。
- ⑤虫歯予防になります。

5 773 30.7 20.7

牛乳 赤
ご飯 100 黄
こめ

輪切りいかの

生姜煮

しょうが 0.3 緑
あつあげ 15 赤
にんじん 15 緑
だいこん 45 緑
わぎりいか 40 赤
にほんしゅ 0.2
じゃがいも 30 黄
ゆでえだまめ 5 緑
ゆでじお 0.1
こんぶパウダー 0.03 赤
にほんしゅ 0.7
みりん 1
さとう 2.5 黄
こいくちしょうゆ 6.5

竹輪の青のりがけ
カットちくわ 2こ 赤
あげあぶら(こめ) 黄
しお 0.08
あおのり 0.1 赤

切り干し大根の

炒めもの

やきぶた 10 赤
きりぼしだいこん 3 緑
こめあぶら 0.2 黄
さとう 0.2 黄
こしょう 0.01
こいくちしょうゆ 1
にんじん 5 緑
こまつな 25 緑
ゆでじお 0.1

じゃコナツツ

1ふくろ 赤

よくかんで食べよう！

かみかみこんだて

6 814 35.2 25.6

牛乳 赤
ご飯 100 黄
こめ

サンラータン

とりにく 10 赤
しょうが 0.2 緑
ほししいたけ 0.5 緑
にんじん 10 緑
たまご 20 赤
チンゲンサイ 30 緑
とりがらスープ 10
トウバンジャン 0.2
しお 0.4
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 4.2
くろず 1
でんぶん 0.4 黄

豚肉の葱ソース

ぶたにく 70 赤
にほんしゅ 1
しお 0.25
でんぶん 12 黄
あげあぶら(こめ) 黄
あおねぎ 10 緑
しょうが 0.1 緑
ごまあぶら 0.2 黄
みりん 0.5
うすくちしょうゆ 3.6
さとう 1 黄
でんぶん 0.2 黄

オイスター炒め

ぎゅうにく 10 赤
にんにく 0.1 緑
キャベツ 35 緑
ピーマン 10 緑
あかピーマン 3 緑
ゆでじお 0.1
こめサラダあぶら 0.2 黄
さとう 0.2 黄
しお 0.35
オイスターソース 0.5
うすくちしょうゆ 0.5

7 812 28.5 27.5

牛乳 赤
ご飯 100 黄
こめ

鶏すき

とりにく 30 赤
たまねぎ 25 緑
いとこんにやく 20
はくさい 25 緑
やきどうふ 25 赤
しろねぎ 10 緑
さとう 5.5 黄
にほんしゅ 1
こいくちしょうゆ 9.5

もやしの辛子和え

もやし 25 緑
にんじん 3 緑
きゅうり 15 緑
ゆでじお 0.1
こながらし 0.28
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.8 黄
みりん 0.5
うすくちしょうゆ 2.5

8 809 25.6 29.1

コーヒーマル 赤
ご飯 100 黄
こめ

コーンポタージュ

とりにく 15 赤
たまねぎ 40 緑
クリームコーン 25 緑
ホールコーン 15 緑
しろいんげんペースト 10 黄
とりがらスープ 12
とんこつスープ 0.5
バター 2.5 黄
こめこ 2.5 黄
ぎゅうにく 25 赤
なまクリーム 2 黄
しお 1
こしょう 0.02
しろワイン 1

焼きフルト

フランクフルト1ぼん 赤
こめあぶら 0.2 黄
ケチャップ 10

ツナのマリネ

まぐろフレーク 15 赤
にんじん 5 緑
たまねぎ 30 緑
しお 0.2
こしょう 0.02
しろワイン 1
オリーブオイル 1.4 黄
さとう 0.8 黄
うすくちしょうゆ 0.75
ワインビネガー 1.5
チンゲンサイ 10 緑
ゆでじお 0.1

9 804 32.4 21.9

牛乳 赤
おにぎり 2こ 黄

五目うどん

かまぼこ 10 赤
あぶらあげ 3 赤
さとう 0.5 黄
みりん 0.5
こいくちしょうゆ 1
にんじん 5 緑
ゆでたけのこ 10 緑
しめじ 5 緑
はくさい 30 緑
あおねぎ 5 緑
うどん 50 黄
だしこんぶ 1
けずりぶし 2.5
さとう 0.2 黄
しお 0.3
うすくちしょうゆ 5.5
こいくちしょうゆ 0.5
みりん 1

鯉の甘酢

あじ(うすじお) 1きれ 赤
でんぶん 6 黄
あげあぶら(こめ) 黄
たまねぎ 20 緑
あかピーマン 3 緑
みりん 1.4
さとう 3.6 黄
しお 0.7
す 7

きんぴらごぼう

ぶたミンチ 12 赤
ごぼう 15 緑
にんじん 5 緑
ごまあぶら 0.2 黄
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.7 黄
みりん 0.15
にほんしゅ 0.1
こいくちしょうゆ 1.55
しろごま 0.8 黄
いちみつがらし 0.01
ゆでえだまめ 4 緑
ゆでじお 0.1

12 804 32.5 20.5

牛乳 赤
ご飯 100 黄
こめ

なめこスープ

なめこ 10 緑
にんじん 10 緑
もやし 30 緑
ほしわかめ 0.7 赤
こまつな 10 緑
とりがらスープ 13
しお 0.4
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 4.2

デジブルコギ
ぶたにく 75 赤
にんにく 0.3 緑
にんじん 15 緑
たまねぎ 45 緑
にら 3 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
ごまあぶら 0.6 黄

きゅうりの

塩こうじあえ

きゅうり 15 緑
ゆでじお 0.1
こめサラダあぶら 0.2 黄
しおこうじ 1

ごま団子

ごまだんご 1こ 黄
あげあぶら(こめ) 黄

13 793 26.9 27.0

牛乳 赤
ご飯 100 黄
こめ

キャベツの味噌汁

あぶらあげ 3 赤
にんじん 10 緑
たまねぎ 15 緑
キャベツ 30 緑
あおねぎ 5 緑
だしこんぶ 1
けずりぶし 2
あかみそ 10 赤
しろみそ 3 赤

鯖の塩焼き

さば(うすじお) 1きれ 赤
こめあぶら 0.2 黄

白菜の和え物

はくさい 20 緑
こまつな 10 緑
ゆでじお 0.1
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.45
さとう 0.7 黄
うすくちしょうゆ 2.3

冷凍みかん

1こ 緑

14 818 25.7 20.9

牛乳 赤
ご飯 100 黄
こめ

韓国風すきやき

ぶたにく 30 赤
こめサラダあぶら 0.2 黄
しょうが 0.1 緑
にんにく 0.1 緑
ほししいたけ 0.5 緑
いとこんにやく 10
にんじん 10 緑
たまねぎ 20 緑
はくさい 20 緑
キムチ 20 緑
にら 5 緑
どうふ 60 赤
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

焼き餃子

ぎょうざ 2こ 赤黄
こめあぶら 0.2 黄

春雨の和え物

にんじん 5 緑
はるさめ 5 黄
チンゲンサイ 25 緑
ゆでじお 0.1
こんぶパウダー 0.02 赤
さとう 0.9 黄
みりん 0.5
うすくちしょうゆ 3
しお 0.05
ごまあぶら 0.2 黄

手作りもいけんぴ

さつまいも 50 黄
あげあぶら(こめ) 黄
さとう 4 黄
みずあめ 0.4 黄
す 0.1

15 791 34.4 28.3

牛乳 赤
ナン 1こ 黄

ABCマカロニスープ

にんじん 10 緑
キャベツ 25 緑
ABCマカロニ 5 黄
きざみパセリ 0.04 緑
とりがらスープ 12
しお 1
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.3
しろワイン 0.3

ドライカレー

ぶたミンチ 20 赤
しょうが 0.2 緑
にんにく 0.2 緑
きざみだいず 10 赤
たまねぎ 50 緑
にんじん 15 緑
カレーこ 0.85
あかワイン 0.5
しお 0.6
こしょう 0.03
ケチャップ 1.2
こめコカレールウ 5.4 黄
こいくちしょうゆ 0.7
ウスターソース 0.7
とんかつソース 0.5

チキンナゲット

チキンナゲット 2こ 赤黄
あげあぶら(こめ) 黄

ポテトチーズやき

まぐろフレーク 10 赤
じゃがいも 40 黄
きざみパセリ 0.02 緑
チーズ 10 赤
しお 0.05
あらびきこしょう 0.01
こめあぶら 0.2 黄

16 771 30.0 24.7

牛乳 赤
ご飯 100 黄
こめ

沢煮鮎

ぶたにく 20 赤
つきこんにやく 15
にんじん 10 緑
ほししいたけ 0.5 緑
ごぼう 7 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
みりん 0.4
しお 0.4
うすくちしょうゆ 4

秋刀魚の

かば焼き風

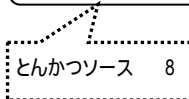
さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤
こめあぶら 0.2 黄
しょうが 0.1 緑
くろざとう 2.7 黄
す 1.8
にほんしゅ 1
こいくちしょうゆ 2.5

茹で枝豆

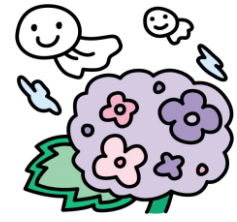
えだまめ 25 緑
もみじお 0.4
しお 0.25

ひとくちゼリー

アセロラゼリー 1こ 黄

月				火				水				木				金															
19	760	28.7	17.9	20	778	30.6	22.6	21	849	24.2	25.5	22	785	37.3	17.2	23	784	22.7	26.7												
牛乳	赤	ハンバーグのバーベキューソース ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2 黄 にんにく 0.1 緑 りんごピューレ 2.5 緑 さとう 0.8 黄 こいくちしょうゆ 1.6 レモンじる 0.4 緑 あおねぎ 3 緑		牛乳	赤	鱈の塩焼き さわら(うすじお)1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄		牛乳	赤	春巻き はるまき 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄		牛乳	赤	かつおの生姜揚げ かつお(うすじお) 60 赤 しょうが 0.5 緑 さとう 0.65 黄 こいくちしょうゆ 2.8 にほんしゅ 1.5 でんぶん 9 黄 あげあぶら(こめ) 黄		牛乳	赤	ミンチカツ ミンチカツ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄													
ごはん	こめ 100 黄			ごはん	こめ 100 黄			ごはん	こめ 100 黄			ごはん	こめ 100 黄			ごはん	こめ 100 黄														
マセドアンスープ セロリー 2 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 25 緑 だいこん 25 緑 かくぎりハム 15 赤 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらすープ 10 しお 1 こしょう 0.02 しろワイン 0.5 うすくちしょうゆ 0.2				団子汁 とりにく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 ほしがたかまぼこ 5 赤 しらたまもち 30 黄 だいこん 15 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				キャベツの甘味噌炒め ぶたにく 30 赤 しょうが 0.25 緑 にんにく 0.15 緑 にほんしゅ 0.5 さとう 0.9 黄 こいくちしょうゆ 2.6 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 ゆでたけのこ 8 緑 キャベツ 60 緑 チンゲンサイ 25 緑 さとう 2.6 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 3.9 あかみそ 5.2 赤 オイスターソース 1.3 でんぶん 0.65 黄				豚じゃが ぶたにく 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 いとこんにやく 25 じゃがいも 50 黄 さやいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 さとう 3.8 黄 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 7				ミネストローネ にんにく 0.1 緑 セロリー 2 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 とりにく 10 赤 キャベツ 30 緑 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらすープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 10 緑 ケチャップ 2 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2															
米粉マカロニサラダ まぐろフレーク 5 赤 こめマカロニ 5 黄 キャベツ 15 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.15 こしょう 0.01 ごまクリームドレッシング 10 黄				ぼん酢和え にんじん 4 緑 はくさい 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 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.5 ゆずじる 0.5 緑 すだちじる 0.25 緑				フルーツミックス りんご(缶) 20 緑 みかん(缶) 20 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄				もやしの和えもの もやし 35 緑 ほうれんそう 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.35 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.4				三色野菜のソテー あかピーマン 3 緑 ホールコーン 8 緑 チンゲンサイ 25 緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2 黄 にんにく 0.1 緑 しお 0.2 こしょう 0.01															
フローズンヨーグルト 1こ 赤																															
																															
26	771	27.3	20.0	27	876	30.9	32.6	28	781	31.2	24.2	29	30																		
牛乳	赤	コンソメスープ とりにく 10 赤 しろワイン 0.5 セロリー 2 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 だいこん 15 緑 きざみパセリ 0.04 緑 とりがらすープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4		牛乳	赤	チキン南蛮 とりにく 70 赤 しお 0.2 こしょう 0.02 あげあぶら(こめ) 黄 ガーリックパウダー 0.02 緑 でんぶん 12 黄 す 5.6 さとう 5.6 黄 こいくちしょうゆ 4.2 いちみつとうがらし 0.01		牛乳	赤	鮭フライ こめこさけフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄		期末テスト 																			
タコライス				ごはん	こめ 100 黄			ごはん	こめ 100 黄																						
ごはん	こめ 100 黄			中華スープ	ぶたにく 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 はくさい 30 緑 あおねぎ 3 緑 とりがらすープ 10 しお 0.8 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.2 黄 うすくちしょうゆ 4	とうがんのスープ煮 とりにく 30 赤 しめじ 5 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 とうがん 40 緑 ゆでじお 0.1 こまつな 10 緑 とりがらすープ 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		 とんかつソース 8																							
ぶたミンチ	40 赤			タルタルソース きざみたまご 8 赤 マヨネーズ 8 黄 しお 0.1 こしょう 0.01						ジャーマンポテト ショルダーベーコン 5 赤 じゃがいも 25 黄 ゆでじお 0.1 しお 0.1 あらびきこしょう0.01 こめあぶら 0.1 黄																					
たまねぎ	15 緑																														
にんにく	0.2 緑																														
こめサラダあぶら	0.2 黄																														
しお	0.4																														
こしょう	0.01																														
ゴーヤ	7 緑																														
ゆでじお	0.1																														
トマトみずに	10 緑																														
ケチャップ	10																														
ウスターソース	0.5																														
チリペッパー	0.01																														
こいくちしょうゆ	1																														
レタス	10 緑																														
ゆでじお	0.1																														
																															
おきなわこんだて																															

・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
平成 29 年 6 月 1 日

梅雨の季節になりました。
蒸し暑い日が続くと食欲も落ち、栄養が偏ると夏バテになることも
あります。
しっかり食べて体力をつけ、暑い毎日を元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です！
「食育月間」は、国の地域の団体などが協力して、
国民へ、食育を啓発する月間とされています。
これを機会に、家庭や学校で、あらためて食育について
見直してみたいかがでしょうか？

食事のあいさつが
きちんとできていますか？



えいようさんしよく

栄養三色

あか
赤…からだをつくる
(たんぱくしつ・無機質)

みどり
乳・卵・魚・肉・豆・海そう

緑…からだの調子をととのえる
(ビタミン)

き
やさい・くだもの・きのこ

黄…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

・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	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	%	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準 ※1	820	30 (範囲25~40)	25~30 ※3	3未満	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
平均値 ※2	802	29.5	27.3%	3.06	310	2.8	239	0.46	0.52	30	3.6

※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25%~30%