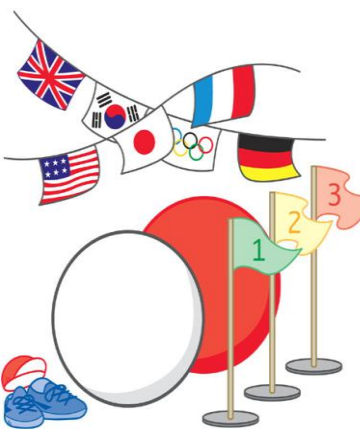


平成29年
9月分

中学校給食 献立表

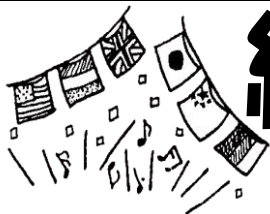
(平成29年9月4日～9月29日 17回)

松原市教育委員会

月				火				水				木				金			
4	781	30.9	21.6	5	785	25.3	20.4	6	778	28.0	27.9	7	838	24.4	25.9	8	774	28.4	23.1
生乳 赤 オムレツ オムレツ 1こ 赤 こめあぶら 0.2 黄 ハヤシライス ご飯 こめ 100 黄 ぶたにく 40 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 60 緑 マッシュルーム 10 緑 とりがらスープ 3.2 とんこつスープ 0.8 あかワイン 0.8 こしょう 0.01 トマトピューレ 10 緑 こめブラウンルウ 18 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 ケチャップ 2 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 とんかつソース 0.8 				生乳 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 ご飯 こめ 100 黄 豚肉と冬瓜の煮物 ぶたにく 25 赤 こんにゃく 15 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 とうがん 65 緑 ひらてん 10 赤 ゆでえだまめ 5 緑 ゆでじお 0.1 けずりぶし 1.2 さとう 2.8 黄 みりん 0.5 にほんしゅ 0.5 こいくちしょうゆ 6.5 いんげんの 胡麻和え さやいんげん 15 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.75 黄 ねりしろごま 0.9 黄 うすくちしょうゆ 1.65 すりしろごま 0.2 黄 ぶどう きよほう 40 緑 				生乳 赤 鯖のおろし焼き さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 だいこん 30 緑 みりん 0.6 さとう 0.3 黄 うすくちしょうゆ 2.4 豆腐の味噌汁 えのきたけ 5 緑 あぶらあげ 3 赤 にんじん 5 緑 とうふ 30 赤 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 お浸し にんじん 4 緑 こまつな 5 緑 はくさい 40 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.7				生乳 赤 中華丼 ご飯 こめ 100 黄 ぶたにく 35 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 もやし 20 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 にら 3 緑 キャベツ 50 緑 とんこつスープ 0.5 さとう 0.45 黄 しお 0.4 こしょう 0.03 にほんしゅ 1 うすくちしょうゆ 6 でんぶん 1.8 黄 ごまあぶら 0.25 黄 春巻き はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 フルーツミックス りんご(缶) 20 緑 おうとう(缶) 20 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄 				コーヒー牛乳 赤 アドボ とりにく 65 赤 にんにく 0.1 緑 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 5 す 5 フィリピン料理  フィリピン風 マカロニスープ ショルダーベーコン 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 はくさい 20 緑 ABCマカロニ 7 黄 ぎゅうにゅう 20 赤 とりがらスープ 10 バター 2.5 黄 しお 0.2 こしょう 0.01 大根サラダ まぐろフレーク 8 赤 きゅうり 15 緑 だいこん 30 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング 7 黄			
11	806	30.6	24.2	12	792	26.8	26.4	13	825	33.0	27.0	14	795	37.8	23.9	15	801	25.5	28.3
生乳 赤 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 さとう 2 黄 みりん 1 にほんしゅ 0.7 こいくちしょうゆ 3 でんぶん 0.3 黄 豚じゃが ぶたにく 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 いとこんにゃく 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 塩ぼん酢和え しめじ 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 1 緑 すだちじる 0.5 緑				生乳 赤 ご飯 こめ 100 黄 冬瓜のスープ とりにく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 とうがん 40 緑 ゆでじお 0.1 チンゲンサイ 20 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 にほんしゅ 0.5 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 6 さとう 1.5 黄 ウスターソース 1.5 でんぶん 0.3 黄 ツナポテトサラダ まぐろフレーク 10 赤 じゃがいも 30 黄 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズ 8 黄				生乳 赤 ご飯 こめ 100 黄 キムチチゲ ぶたにく 25 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 にんじん 15 緑 キムチ 30 緑 とうふ 40 赤 しろねぎ 10 緑 にら 4 緑 とりがらスープ 7 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 ごまあぶら 0.2 黄 鶏肉の唐揚げ とりにく 60 赤 にんにく 0.1 緑 こいくちしょうゆ 3 しお 0.2 さとう 1 黄 みりん 1 こしょう 0.01 でんぶん 10 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ナムル もやし 25 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.4 黄 しお 0.3 こんぶパウダー 0.01 赤 ごまあぶら 0.2 黄 しろごま 0.3 黄				生乳 赤 河内のっぺ とりにく 15 赤 にんじん 10 緑 つきこんにゃく 10 あぶらあげ 3 赤 だいこん 30 緑 さといも 25 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 そぼろ并 ご飯 こめ 100 黄 ぶたミンチ 55 赤 しょうが 0.15 緑 さとう 1.8 黄 みりん 0.75 にほんしゅ 0.75 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 太刀魚の幽庵焼き ソフトたちうお1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 さとう 0.7 黄 こいくちしょうゆ 2 ゆずじる 0.8 緑 にほんしゅ 0.5				生乳 赤 ミンチカツ ミンチカツ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 コーンご飯 こめ 90 黄 ホールコーン 20 緑 しお 1.4 とんかつソース 8 ミネストローネ にんにく 0.1 緑 セロリー 2 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 25 緑 パセリ 0.03 緑 とりがらスープ 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 ごぼうのソテー サラダ まぐろフレーク 5 赤 ごぼう 15 緑 こめサラダあぶら 0.2 黄 さとう 0.15 黄 こいくちしょうゆ 0.7 こまつな 20 緑 ゆでじお 0.1 ごまクリームドレッシング 7 黄			
18	敬老の日 			19	805	36.2	25.2	20	777	30.5	20.7	21	861	29.2	23.3	22	体育大会 		
生乳 赤 ご飯 こめ 100 黄 親子煮 とりにく 35 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 こうやどうふ 3 赤 たまねぎ 40 緑 たまご 50 赤 みつば 5 緑 けずりぶし 1 さとう 4 黄 みりん 0.9 にほんしゅ 1 でんぶん 1.5 黄 こいくちしょうゆ 9.5 幸子と和え キャベツ 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 0.3 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				生乳 赤 ご飯 こめ 100 黄 わかめスープ とりにく 15 赤 にんじん 10 緑 はくさい 25 緑 ほしわかめ 0.5 赤 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 鮭の塩焼き さけ(うすじお) 1きれ 赤 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 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 ごまあぶら 0.2 黄				飲むヨーグルト 赤 キーマカレー ご飯 こめ 100 黄 ぶたミンチ 20 赤 きざみだいず 10 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 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 いかリングフライ いかリングフライ 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 小松菜のソテー ショルダーベーコン 10 赤 こめコマカロニ 5 黄 ゆでじお 0.2 こまつな 35 緑 ゆでじお 0.1 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 0.5											
																			

月				火				水				木				金							
25	822	26.7	22.5	26				27	794	35.8	17.0	28	789	25.1	21.0	29	798	25.0	27.1				
牛乳	赤	肉団子の 甘酢あんかけ にくだんご (ぶた・とり)		体育大会 予備日 えいようさんしよく 栄養三色				牛乳	赤	鯨のノルウェー煮 くじら 50 赤 しょうが 0.2 緑 こいくちしょうゆ 3 にほんしゆ 0.5 でんぶん 9 黄 スライスちくわ 15 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		牛乳	赤	白身魚フライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら (こめ) 黄		牛乳	赤	赤だし あぶらあげ 4 赤 なめこ 10 緑 だいこん 15 緑 こまつな 20 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11 赤 はつちようみそ 4 赤					
おにぎり	2こ 黄	しろねぎ 60 赤 にんじん 10 緑 にんじん 4 緑 さとう 5 黄 しお 0.5 す 5 みりん 1 でんぶん 0.2 黄						ご飯	100 黄	スープ煮 とりにく 15 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 40 黄 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.2 緑 さやいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 キャベツ 40 緑 とりがらスープ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2.3 こいくちしょうゆ 1 しろワイン 0.6		ご飯	100 黄	マセドアンサラダ かくぎりハム 5 赤 きゅうり 30 緑 だいこん 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.7 オリーブオイル 1 黄 しお 0.2 こしょう 0.01 ワインピネガー 1.5		生井 ご飯	100 黄	ぎゅうにく 40 赤 しょうが 0.3 緑 たまねぎ 15 緑 しろねぎ 5 緑 さとう 1.5 黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 3					
青菜ラーメン		さつまスティック さつまいも 30 黄 あげあぶら (こめ) 黄 こなざとう 0.5 黄						肉豆腐	15 赤 しょうが 0.3 緑 にんじん 20 緑 エリンギ 10 緑 はくさい 40 緑 しろねぎ 10 緑 にら 3 緑 とうふ 70 赤 にほんしゆ 1 さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 8.5 でんぶん 1 黄 ごまあぶら 0.2 黄	生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤				
ちゅうかめん	60 黄							しば漬け	10 緑			生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
こめあぶら	2 黄											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
かいばしらみずに	5 赤											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
なると	5 赤											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
にんじん	10 緑											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
はくさい	20 緑											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
チンゲンサイ	30 緑											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
もやし	15 緑											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
とりがらスープ	11											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
しお	0.5											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
こしょう	0.02											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
にほんしゆ	0.2											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
うすくちしょうゆ	4.2											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
こいくちしょうゆ	2											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		
ごまあぶら	0.2 黄											生乳	赤			生乳	赤			生乳	赤		

・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 9 月 4 日

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期がはじまりました。
これから体育大会に向けて、体を動かす機会が増えます。
暑さで食欲が落ちないように、しっかり食べて
熱中症に気をつけましょう。



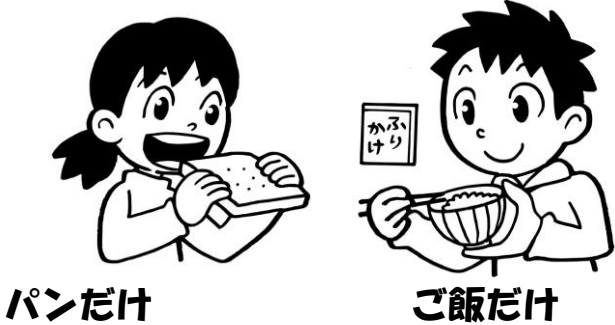
規則正しい食事で、疲れ知らずの身体を作ろう！

献立の基本

- 主食・・・ごはんやパンなど、主に体を動かすエネルギーのもとになる。
- 主菜・・・おかずの中心で、主に体をつくるもとになる。
- 副菜・・・不足しがちな栄養素を補い、主に体の調子を整えるもとになる。
- 汁物・・・水分を補い、食事の満足感も高める。



主食だけの朝食になっていませんか？



朝食は内容も大切です！
朝から元気に過ごすためにも、
主食だけではなく、主菜や副菜も
一緒にとるようにしましょう。

フィリピン風マカロニスープ

学校給食
こんだて
コーナー

8日
(金)

【材料(4人分)】 ※()は切り方

- ・ベーコン(1cm薄切り)..... 80g
- ・牛乳..... 1カップ
- ・玉葱(くし切り)..... 中1/2個
- ・とりがらスープ..... 5カップ
- ・人参(4mmいちよう切り)・・・中1/3本
- ・バター..... 20g
- ・白菜(1×2cm短冊切り)・・1～2枚
- ・塩..... 1g
- ・マカロニ..... 60g
- ・こしょう..... 少々

【作り方】

- ① 材料をそれぞれ切り、マカロニは固めに茹でしておく。
- ② 鍋を熱し、バターを加えベーコンを炒める。
- ③ 火が通ったら、玉ねぎ、人参を加え炒める。
- ④ スープを加える。
- ⑤ 白菜、マカロニを加えひと煮立ちさせ、牛乳を加える。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調える。

『ソパス』と呼ばれる、
フィリピンの
家庭料理です。
シチューより
あっさりした、
ミルク風味の
マカロニスープ
です。

・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 g	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム 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	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	801	29.3	26.7%	3.09	296	3.6	259	0.45	0.52	29	3.4

※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%