

平成29年
10月分

中学校給食 献立表

(平成29年10月2日～10月31日 19回)

松原市教育委員会

月				火				水				木				金			
2	781	33.3	19.7	3	804	34.4	25.8	4	815	25.4	24.3	5	787	31.9	24.0	6	784	26.5	18.9
牛乳 赤 ごはん 100 黄 こめ 豚肉のバーベキューソース ぶたにく 70 赤 しろワイン 2 こめサラダあぶら 0.2 黄 しお 0.2 りんごピューレ 3.6 緑 さとう 1.3 黄 こいくちしょうゆ 3.6 しょうが 0.3 緑 ガーリックパウダー 0.03 緑 こしょう 0.02 ペイザンヌスープ とりにく 15 赤 しろワイン 0.5 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 25 緑 セロリー 3 緑 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらスープ 11 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4.5 こしょう 0.03 シュリンプサラダ むきえび 5 赤 チンゲンサイ 25 緑 ゆでじお 0.1 こめコマカロニ 5 黄 ホールコーン 7 緑 ごまクリームドレッシング 8 黄 スイートポテト 1こ 黄				牛乳 赤 ごはん 100 黄 こめ 鶏肉のカシューナッツ炒め とりにく 70 赤 にほんしゅ 1.5 こめサラダあぶら 0.2 黄 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.2 緑 たまねぎ 20 緑 ゆでえだまめ 5 緑 ゆでじお 0.1 あかピーマン 3 緑 カシューナッツ 6 黄 オイスターソース 0.35 こいくちしょうゆ 4.5 さとう 1.1 黄 サンラータン ぶたにく 10 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 5 緑 たまご 25 赤 はくさい 30 緑 にら 3 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 ぶどう 40 緑 きよほう 中華あえ きゅうり 20 緑 もやし 30 緑 ゆでじお 0.1 うすくちしょうゆ 2.5 さとう 0.6 黄 しお 0.1 ごまあぶら 0.2 黄 月見ゼリー 1こ 黄 お月見 こんだて しょうが和え はくさい 40 緑 にんじん 4 緑 しめじ 4 緑 しょうが 0.8 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02 赤 さとう 0.5 黄 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1 さんまのかりん揚げ さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 にほんしゅ 1 さとう 0.7 黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 2.8 でんぶん 0.15 黄 チリコンカン ショルダーベーコン 15 赤 あかワイン 1 にんにく 0.2 緑 セロリー 3 緑 トマトみずに 20 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 ゆでひよこまめ 15 黄 ピーマン 5 緑 とりがらスープ 9 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.6 黄 ケチャップ 11 トマトピューレ 11 緑 チリペッパー 0.04 スパイシーチキン とりにく 70 赤 しお 0.5 ガーリックパウダー 0.02 緑 しょうが 0.2 緑 こしょう 0.02 レモンじる 1.5 緑 カレーこ 0.3 ツナサラダ まぐろフレーク 10 赤 こまつな 30 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.02 オリーブオイル 1 黄 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 1.5 ワインビネガー 1.5 しろワイン 0.7 肉まん 1こ 赤黄 八宝菜 ぶたにく 40 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 もやし 15 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 にら 3 緑 チンゲンサイ 30 緑 はくさい 50 緑 とんこつスープ 2 さとう 0.5 黄 しお 0.4 こしょう 0.03 にほんしゅ 0.4 うすくちしょうゆ 6 でんぶん 2 黄 ごまあぶら 0.3 黄 れんこんチップス れんこん 35 緑 でんぶん 1.4 黄 しお 0.3 あげあぶら(こめ) 黄				牛乳 赤 ごはん 100 黄 こめ スイートポテト 1こ 黄 体育の日 えいようさんしよく 栄養三色 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) 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) 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				牛乳 赤 ごはん 100 黄 こめ チーズオムレツ チーズオムレツ 1こ 赤 こめあぶら 0.2 黄 ほうれん草のソテー まぐろフレーク 15 赤 こめサラダあぶら 0.2 黄 ほうれん草 30 緑 ホールコーン 7 緑 ゆでじお 0.1 うすくちしょうゆ 1 しお 0.3 こしょう 0.02 ブルーベリー 1ぶくろ 緑 目の愛護デー マセドアンスープ ショルダーベーコン 5 赤 セロリー 3 緑 しろワイン 0.5 にんじん 10 緑 だいこん 25 緑 たまねぎ 25 緑 とりがらスープ 11 うすくちしょうゆ 4 しお 1 こしょう 0.02 きざみパセリ 0.03 緑 ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 きゅうり 20 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズ 8 黄 スイーツアーモンド アーモンド 12 黄 さとう 3 黄 アーモンドこ 0.5 黄 型抜きチーズ 1こ 赤 牛乳 赤 ごはん 100 黄 こめ 揚げ餃子 ぎょうざ 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ちゃんぽん ちゅうかめん 60 黄 こめサラダあぶら 2 黄 ぶたにく 20 赤 しょうが 0.3 緑 にんじん 10 緑 もやし 35 緑 なると 10 赤 チンゲンサイ 35 緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 11 しお 0.7 こしょう 0.03 にほんしゅ 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 ごまあぶら 0.6 黄 でんぶん 1.5 黄 いかキムチ はくさい 20 緑 キムチ 25 緑 いか 15 赤 にほんしゅ 0.2 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.7 黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 2.5				牛乳 赤 ごはん 100 黄 こめ 赤だし とうふ 20 赤 ほしわかめ 0.7 赤 だいこん 25 緑 えのきたけ 10 緑 もやし 15 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11 赤 はっちょうみそ 4 赤 さつま芋の天ぷら さつま芋 40 黄 しお 0.4 こむぎこ 7.4 黄 あげあぶら(こめ) 黄 春雨スープ ぶたにく 10 赤 にほんしゅ 0.5 はるさめ 5 黄 はくさい 30 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 4 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にら 3 緑 とりがらスープ 11 にほんしゅ 0.5 うすくちしょうゆ 4 しお 0.8 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.2 黄 チンゲンサイのソテー にんじん 4 緑 チンゲンサイ 20 緑 キャベツ 20 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 1.5 鶏チン南蛮 とりにく 65 赤 しお 0.2 こしょう 0.02 にほんしゅ 0.7 でんぶん 12 黄 あげあぶら(こめ) 黄 す 4.4 さとう 4.4 黄 こいくちしょうゆ 3.3 みりん 1 いちみつどうらし 0.01 タルタルソース きざみたまご 8 赤 マヨネーズ 7 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 ミートボールのケチャップ煮 にくだんご(ぶた・とり) 70 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 こめサラダあぶら 0.1 黄 トマトみずに 8 緑 ケチャップ 8 さとう 1.3 黄 こいくちしょうゆ 1.3 こんにゃく寒天のサラダ こんにゃくかんてん 0.3 赤 キャベツ 20 緑 ホールコーン 5 緑 きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 1 黄 しお 0.3 こしょう 0.02 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 0.3 レモンじる 0.5 緑 中間テスト フィナンシェ 1こ 黄			

月				火				水				木				金			
23	810	30.2	31.5	24	807	28.3	25.2	25	796	22.1	13.0	26	785	32.6	22.8	27	796	25.4	23.4
牛乳	赤	鯖の塩焼き		牛乳	赤	春巻き		飲むヨーグルト	赤	ドレッシングサラダ		牛乳	赤	太刀魚の		牛乳	赤	みそカツ	
ご飯	100 黄	さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄		ご飯	100 黄	はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄		カレーライス				ご飯	100 黄	ピリカラだれ ソフトたちうお		ご飯	100 黄	ミンチカツ あげあぶら(こめ) 黄	
すまし汁				韓国風すきやき				ビーフンの炒め物				関東煮				うどんすき			
とりにく	15 赤	だいこん 30 緑		ぶたにく	25 赤	とりにく 10 赤		しょうが	0.2 緑	まぐろフレーク 10 赤		とりにく	15 赤	こめあぶら 0.2 黄		とりにく	10 赤	あかみそ 6 赤	
にほんしゅ	0.4	こまつな 15 緑		しょうが	0.2 緑	こめサラダあぶら 0.2 黄		きゅうり	20 緑	きゅうり 20 緑		にほんしゅ	0.5	にら 2 緑		ほししいたけ	0.5 緑	さとう 3 黄	
にんじん	10 緑	ゆでじお 0.1		にんにく	0.1 緑	たまねぎ 40 緑		キャベツ	20 緑	ホールコーン 5 緑		にこみこんぶ	0.4 赤	さとう 0.7 黄		はくさい	35 緑	みりん 0.7	
はくさい	25 緑	あぶらあげ 3 赤		こめサダダあぶら	0.2 黄	じゃがいも 40 黄		ホールコーン	5 緑	ゆでじお 0.1		こんにゃく	25	みりん 0.3		にんじん	10 緑	にほんしゅ 1.2	
あおねぎ	5 緑	こんぶパウダー 0.01 赤		たまねぎ	20 緑	とんこつスープ 2.6		ゆでじお	0.1	オリーブオイル 1 黄		ひらてん	20 赤	こいくちしょうゆ 2.1		だいこん	10 緑	でんぶん 0.1 黄	
だしこんぶ	1	さとう 1 黄		キムチ	20 緑	とりがらスープ 8		にんじん	15 緑	さとう 0.5 黄		にんじん	20 緑	トウバンジャン 0.03		かまぼこ	6 赤		
けずりぶし	2	みりん 0.5		はくさい	20 緑	カレーこ 0.13		ピーフン	4 黄	うすくちしょうゆ 0.65		だいこん	40 緑	でんぶん 0.15 黄		うどん	30 黄		
みりん	0.5	うすくちしょうゆ 2.5		にんじん	15 緑	あかワイン 1.3		チンゲンサイ	25 緑	しお 0.2		じゃがいも	30 黄			あおねぎ	5 緑		
しお	0.4	こながらし 0.3		いとこんにゃく	10	りんごピューレ 6.5 緑		ゆでじお	0.1	こしょう 0.02		にほんしゅ	0.5			だしこんぶ	1		
うすくちしょうゆ	4.2			えのきたけ	7 緑	しお 0.4		しお	0.1	ワインビネガー 1.4		みりん	1			けずりぶし	2.5		
				とうふ	60 赤	こしょう 0.01		こしょう	0.03			さとう	3.8 黄			みりん	1		
				にら	5 緑	うすくちしょうゆ 1.5		ケチャップ	2.6			こいくちしょうゆ	9.5			しお	0.3		
				さとう	3.5 黄	みりん 0.4		こめコカレールウ	21 黄			ブロッコリーの				うすくちしょうゆ	5.5		
				りんごピューレ	3.5 緑			こいくちしょうゆ	1.3			おなかあえ				こいくちしょうゆ	0.5		
				こいくちしょうゆ	8			ウスターソース	1.3			ブロッコリー	20 緑			はくさい	20 緑		
				ごまあぶら	0.2 黄			とんかつソース	1.3			ゆでじお	0.1			こなかつお	2 赤		
								こんぶパウダー	0.02 赤			うすくちしょうゆ	2			さとう	0.6 黄		
												みりん	0.4			みりん	0.4		
												</							

30

832

33.8

21.9

牛乳

赤

ご飯

こめ

100 黄

わかめスープ

とりく 15 赤
にほんしゅ 0.5
にんじん 10 緑
もやし 30 緑
ほしわかめ 0.5 赤
とりがらスープ 10
しお 0.4
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 4

ごま団子

ごまだんご 1こ 黄
あげあぶら(こめ) 黄

テジブルコギ

ぶたにく 70 赤
にほんしゅ 0.5
にんにく 0.3 緑
にんじん 15 緑
たまねぎ 45 緑
にら 3 緑
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

ナムル

きりぼしだいこん 3 緑
こめサラダあぶら 0.2 黄
チンゲンサイ 20 緑
ゆでじお 0.1
こいくちしょうゆ 2
うすくちしょうゆ 1
さとう 1 黄
ごまあぶら 0.2 黄

31

868

29.2

27.0

牛乳

赤

ご飯

こめ

100 黄

さつま芋のクリーム

シチュー
たまねぎ 40 緑
にんじん 10 緑
さつまいも 30 黄
しろいんげんパースト 10 黄
マッシュルーム 10 緑
とりがらスープ 12
とんこつスープ 0.5
バター 6 黄
こめこ 6 黄
ぎゅうにゅう 25 赤
チーズ 2 赤
なまクリーム 2 黄
しお 1
こしょう 0.03
きざみパセリ 0.03 緑

かぼちゃがたハンバーグ

かぼちゃがたハンバーグ 1こ 赤緑
こめあぶら 0.2 黄

ケチャップ 6
トマトみずに 5 緑
あかワイン 0.3
こしょう 0.01
しお 0.3
でんぶん 0.3 黄

たらこスパゲティ

たらこ 10 赤
ガーリックパウダー 0.02 緑
スパゲティ 5 黄
ゆでじお 0.2
こまつな 35 緑
ホールコーン 5 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

・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 10 月 1 日

暑さもやわらぎ、少しずつ過ごしやすい季節になってきました。
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね。秋が旬の食べ物はたくさんあります。給食にも出てくるので、秋の味覚を探しながら、味わってみてくださいね。

目にいい食べ物を食べよう。

10月10日は目の愛護デーです。目の疲れには、ビタミンAやビタミンCを多く含む、抗酸化作用のある食べ物を食べると良いといわれています。また、視力回復には、ポリフェノールの多い食べ物が良いといわれています。

10日
(火)

給食では乾燥のブルーベリーが出ます



<ビタミンAの多い食べ物>

<ビタミンCの多い食べ物>

<ポリフェノールの多い食べ物>

・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	805	29	26.0%	2.98	332	3.2	266	0.44	0.53	31	4.0

※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%