

令和元年5月 中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 57

【栄養三色】	
赤 (あ)	たんぱく質・無糖質 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
	【放水域・脂質】 植物油・動物性脂肪
黄 (き)	【放水域・脂質】 植物油・動物性脂肪
	【放水域・脂質】 植物油・動物性脂肪
緑 (み)	【ビタミン・無糖質】 野菜・果物

※魚には「骨」があります。
※魚をつけてしっかり噛んで食べましょう。

※太字は地産地消の食材です。
※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

7(火) コッパン はっこうにゅう	
にんじんのポタージュ	とりつくねのケチャップあん
ベーコン 10(あ)	とりつくね 40(あ)
じゃがいも 40(き)	でんぶん 8.1(き)
たまねぎ 20(み)	あげあぶら 2(き)
にんじん 20(み)	ケチャップ 4
ぎゅうにゅう 20(あ)	トマトピューレ 1.2(み)
ナチュラルチーズ 2(あ)	さとう 0.8(き)
なまクリーム 1(き)	こいくちしょうゆ 0.3
だっしふんにゅう 2(あ)	ウスターソース 0.4
とりがらすूप 6	あかワイン 0.2
ポークフィヨン 2	
マーガリン 3(き)	
はいせんこむぎこ 3.7(き)	
あぶら 0.7(き)	チキンハム 5(あ)
しお 0.3	ホールコーン 15(み)
こしょう 0.02	むきえだまめ 10(み)
しろワイン 2	しお 0.1
	こしょう 0.01
	あぶら 0.1(き)

837 34.9 26.6

コッパン
さんしよくソテー
はっこうにゅう
とりつくねのケチャップあん
にんじんのポタージュ

8(水) ごはん ぎゅうにゅう	
ぶたにくのすきに	あじのいちやほし
ぶたにく 30(あ)	あじいちやほし 18n(あ)
とうふ 30(あ)	
じゃがいも 50(き)	
たまねぎ 30(み)	
にんじん 15(み)	
あおねぎ 5(み)	ひじきのつくだに
なましだけ 5(み)	こなかつお 0.5(あ)
いとこんにゆく 30	ゆかりこ 0.3
けずりぶし 2	こいくちしょうゆ 1.2
こいくちしょうゆ 5.5	みりん 1
さけ 0.9	さとう 0.8(き)
さとう 2.8(き)	
あぶら 0.2(き)	
みりん 0.5	

752 32.5 14.6

ごはん
ぶたにくのすきに
あじのいちやほし
ひじきのつくだに

9(木) ごはん ぎゅうにゅう	
ちゅうかスープ	いかリングあげ
とうふ 20(あ)	いかリング 40(あ)
ぶたにく 10(あ)	しょうが 0.3(み)
こまつな 10(あ)	カレーこ 0.1
はるさめ 3(き)	こいくちしょうゆ 1.7
あおねぎ 5(み)	さけ 1
にんじん 5(み)	でんぶん 10(き)
とりがらすूप 8	あげあぶら 10(き)
しょうが 0.1(み)	
しお 0.2	
こしょう 0.02	もやしナムル
うすくちしょうゆ 3.5	もやし 20(み)
さけ 1	にんじん 5(み)
	ほうれんそう 10(み)
	しょうが 0.1(み)
	すりごま 0.4(き)
	うすくちしょうゆ 1.6
	す 0.2
	さとう 0.3(き)
	ごまあぶら 0.1(き)

801 28.2 24.3

ごはん
ちゅうかスープ
いかリングあげ 3~4こ
もやしのナムル

10(金) コッパン ぎゅうにゅう	
ポークシチュー	ツナとこまつなサラダ
ぶたにく 20(あ)	ツナ 10(あ)
じゃがいも 40(き)	こまつな 30(み)
たまねぎ 30(み)	ホールコーン 10(み)
にんじん 20(み)	ドレッシングクラス1ほん
しめじ 5(み)	むきえだまめ 5(み)
むきえだまめ 5(み)	(やさしいっぱい)
とりがらすूप 6	
ポークフィヨン 2	あまなつみかん
ナチュラルチーズ 2(あ)	
マーガリン 3(き)	あまなつみかん(み)
はいせんこむぎこ 5(き)	30(み)
あぶら 2.2(き)	
ケチャップ 10	
トマトピューレ 3(み)	
ウスターソース 3	
のうこうソース 2	
しお 0.06	
こしょう 0.02	

785 30.0 25.7

コッパン
あまなつみかん
ツナとこまつなサラダ
ポークシチュー

13(月) ごはん ぎゅうにゅう	
かきたまじる	さばのこうみやき
とうふ 15(あ)	さば 18n(あ)
たまご 20(あ)	こいくちしょうゆ 3
かまぼこ 5(あ)	さとう 2(き)
こまつな 10(み)	ゆずかじゅう 0.5(み)
じゃがいも 15(き)	す 1
えのきたけ 5(み)	でんぶん 0.2(き)
にんじん 5(み)	
けずりぶし 2	ひじきのいりに
うすくちしょうゆ 2.5	あぶらあげ 3(あ)
こいくちしょうゆ 1	ひじき 0.8(あ)
しお 0.15	にんじん 5(み)
さけ 0.5	むきえだまめ 3(み)
みりん 1	ごまあぶら 0.2(き)
でんぶん 0.5(き)	さけ 0.2
	さとう 0.7(き)
	こいくちしょうゆ 1.7
	けずりぶし 0.5

768 33.5 21.3

さばのこうみやき
ひじきのいりに
ごはん
かきたまじる

14(火) コッパン ぎゅうにゅう	
スープに	とりにくのオニオンソース
ワインナ 10(あ)	とりにく 18n(あ)
じゃがいも 50(き)	たまねぎ 8(み)
たまねぎ 30(み)	しょうが 0.1(み)
キャベツ 20(み)	にんにく 0.02(み)
にんじん 15(み)	しお 0.1
むきえだまめ 5(み)	こしょう 0.01
とりがらすूप 6	りんごピューレ 1(み)
ポークフィヨン 2	あぶら 0.1(き)
しお 0.1	こいくちしょうゆ 2
こしょう 0.02	さけ 1.2
うすくちしょうゆ 2	さとう 2(き)
こいくちしょうゆ 0.6	でんぶん 0.3(き)
しろワイン 1.5	
さとう 0.25(き)	

768 32.8 24.1

コッパン
フルーツミックス
とりにくのオニオンソース
スープに

15(水) ぎゅうにゅう	
みそしる	えんどうごはん
とうふ 20(あ)	こめ 65(き)
あぶらあげ 5(あ)	えんどうまめ 15(み)
たまねぎ 15(み)	しお 0.5
えのきたけ 3(み)	さけ 2
ほしわかめ 0.3(あ)	うすくちしょうゆ 1.3
あおねぎ 5(み)	
けずりぶし 2	とりのからあげ
あかみそ 8(あ)	とりにく 50(あ)
しろみそ 3(あ)	しょうが 0.8(み)
	こいくちしょうゆ 2.2
	さとう 0.8(き)
	さけ 0.8
	でんぶん 10(き)
	あげあぶら 5(き)
	うすくちしょうゆ 1.2
	さとう 0.3(き)
	みりん 0.5

859 32.8 28.5

とりのからあげ 3~4こ
おひたし
えんどうごはん
みそしる

16(木) ごはん ぎゅうにゅう	
カレーライス	だいずとツナのサラダ
ぶたにく 25(あ)	だいず 3(あ)
じゃがいも 40(き)	ツナ 5(あ)
たまねぎ 40(み)	きゅうり 10(み)
にんじん 20(み)	にんじん 8(み)
グリーンピース 5(み)	こいくちしょうゆ 0.9
りんごピューレ 5(み)	さとう 0.5(き)
はちみつ 0.4(き)	みりん 0.35
しょうが 0.1(み)	ドレッシングクラス1ほん
とりがらすूप 6	(サウザンアイランド)
にんにく 0.05(み)	
ポークフィヨン 2	ふくじんづけ
あかワイン 1	ふくじんづけ 10(み)
ウスターソース 1	
のうこうソース 1	
こいくちしょうゆ 1	
ケチャップ 3	
しお 0.1	
あぶら 0.2(き)	
こめカレーうどん 8(き)	
こめカレーうどん 8(き)	
でんぶん 0.5(き)	

833 27.2 18.2

カレーライス
ふくじんづけ
ごはん
だいずとツナのサラダ

17(金) バーガーパン ぎゅうにゅう	
マカロニスープ	ハンバーグ
ベーコン 10(あ)	ハンバーグ 1c(あ)
マカロニ 6(き)	ケチャップ 4.8
(アルファベット)	さとう 0.8(き)
キャベツ 20(み)	ウスターソース 0.8
たまねぎ 15(み)	のうこうソース 0.8
じゃがいも 15(き)	でんぶん 0.2(き)
にんじん 5(み)	
むきえだまめ 5(み)	キャベツソテー
とりがらすूप 6	チキンハム 5(あ)
ポークフィヨン 2	キャベツ 20(み)
しるワイン 1	あぶら 0.15(き)
しお 0.23	しお 0.15
こしょう 0.03	こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 3	

792 36.1 29.3

バーガーパン
スライスチーズ
キャベツソテー
ハンバーグ
マカロニスープ

20(月) ごはん ぎゅうにゅう	
こうやどうふのたまごとし	かきあげ
たまご 20(あ)	ウインナ 10(あ)
とりにく 10(あ)	たまねぎ 15(み)
こうやどうふ (サイコロ)	ホールコーン 10(み)
6(あ)	じゃがいも 20(き)
キャベツ 30(み)	ちりめんじゃこ 2(あ)
にんじん 15(み)	こむぎこ 1.2(き)
むきえだまめ 3(み)	しお 0.05
しいたけ 2(み)	あげあぶら 7(き)
けずりぶし 2	でんぶん 1(き)
さけ 1	
あぶら 0.2(き)	チンゲンサイのあえもの
さとう 1(き)	チキンハム 10(あ)
こいくちしょうゆ 2.5	チンゲンサイ 25(み)
うすくちしょうゆ 2	あぶら 0.1(き)
みりん 1	こいくちしょうゆ 0.9
	さとう 0.65(き)
	す 0.7
	ようからし 0.02

897 32.6 29.3

かきあげ
チンゲンサイのあえもの
ごはん
こうやどうふのたまごとし

21(火) コッパン(きりめいり) ぎゅうにゅう	
クリームに	セルフドック
ベーコン 10(あ)	ウインナ 38n(あ)
じゃがいも 40(き)	ケチャップクラス1ほん
たまねぎ 30(み)	
にんじん 15(み)	ドレッシングあえ
むきえだまめ 5(み)	ツナ 7(あ)
とりがらすूप 6	キャベツ 25(み)
ポークフィヨン 2	にんじん 5(み)
ぎゅうにゅう 20(あ)	こいくちしょうゆ 1.4
ナチュラルチーズ 2(あ)	さとう 1.2(き)
だっしふんにゅう 2(あ)	みりん 0.3
マーガリン 3(き)	す 1
はいせんこむぎこ 4(き)	
あぶら 1.2(き)	
しお 0.4	
こしょう 0.03	
しろワイン 1	

835 34.6 35.6

コッパン(きりめいり)
ドレッシングあえ
セルフドック 3本
クリームに

22(水) ごはん ぎゅうにゅう	
そばろに	やしししゃも
ぎゅうミンチ 20(あ)	ししゃも 20n(あ)
ひらて 10(あ)	
じゃがいも 60(き)	
たまねぎ 30(み)	すのもの
にんじん 15(み)	ちくわ 10(あ)
むきえだまめ 5(み)	ほしわかめ 0.2(あ)
けずりぶし 2	きゅうり 20(み)
さとう 1.4(き)	す 1.6
みりん 1	さとう 1(き)
こいくちしょうゆ 3.7	うすくちしょうゆ 0.9
こしょう 0.03	みりん 0.4
あぶら 0.2(き)	

821 34.1 20.0

やしししゃも 2ひき
ふりかけ(はいが)
ごはん
そばろに

23(木) ごはん ぎゅうにゅう	
みそしる	ぶたにくのしょうがやき
あぶらあげ 5(あ)	ぶたにく 40(あ)
じゃがいも 20(き)	たまねぎ 25(み)
たまねぎ 15(み)	しょうが 0.5(み)
こまつな 20(み)	こいくちしょうゆ 3.4
あおねぎ 5(み)	さとう 1.7(き)
しいたけ 3(み)	さけ 1.2
けずりぶし 2	
あかみそ 8(あ)	アスパラとコーンのサラダ
しろみそ 3(あ)	チキンハム 5(あ)
	アスパラガス 15(み)
	ホールコーン 15(み)
	あぶら 0.1(き)
	マヨネーズクラス1ほん

806 30.8 23.7

ぶたにくのしょうがやき
アスパラとコーンのサラダ
ごはん
みそしる

24(金) コッパン はっこうにゅう	
トマトに	さかなフライ
ミートボール 30(あ)	あじ 18n(あ)
ベーコン 5(あ)	さけ 1
じゃがいも 45(き)	こむぎこ 4(き)
たまねぎ 30(み)	しお 0.1
にんじん 15(み)	こしょう 0.02
トマト(かん)	パンこ 6(き)
15(み)	あげあぶら 6(き)
むきえだまめ 6(み)	にんにく 0.05(み)
にんにく 0.06(み)	
とりがらすूप 6	ドレッシングサラダ
ポークフィヨン 2	
しお 0.07	チキンハム 5(あ)
こしょう 0.02	キャベツ 25(み)
あぶら 0.2(き)	にんじん 5(み)
こいくちしょうゆ 1.5	さとう 0.1(き)
さとう 3.3(き)	あぶら 0.5(き)
さとう 1.3(き)	ドレッシングクラス1ほん
トマトピューレ 1(み)	(やさしいっぱい)
みりん 1	

829 36.1 26.3

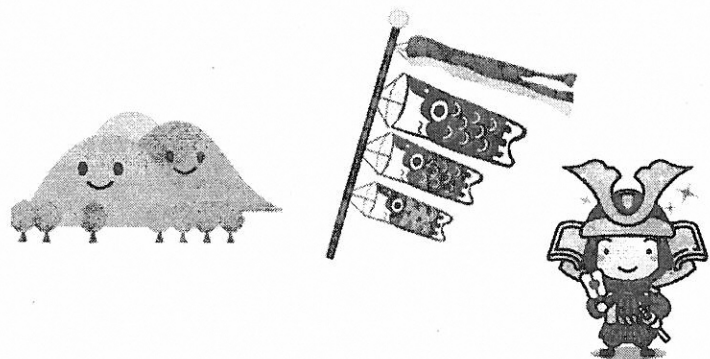
コッパン
ドレッシングサラダ
はっこうにゅう
さかなフライ
トマトに

27(月) ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる ぶたにく 10 (あ) とうふ 15 (あ) じゃがいも 15 (き) ごぼう 10 (み) たけのこ 10 (み) にんじん 10 (み) チンゲンサイ 10 (み) えのきたけ 5 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 3.5 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き) kcal 808 33.9 19.4	28(火) ベビーパン ぎゅうにゅう イタリアン スパゲティ ウインナ 15 (あ) チキンハム 10 (あ) スパゲティ 30 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 10 (み) ピーマン 5 (み) しめじ 3 (み) あかワイン 1 しお 0.01 こしょう 0.02 あぶら 1 (き) ケチャップ 15 ウスターソース 3 のうこうソース 3 kcal 838 37.9 34.1	29(水) ぎゅうにゅう みそしる あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) だいこん 2.5 (み) にんじん 5 (み) たまねぎ 1.5 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) からしあえ やきぶた 8 (あ) ごまつな 2.5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 0.9 (き) みりん 0.3 す 1 ようからし 0.06 あぶら 0.2 (き) kcal 843 33.4 30.0	30(木) ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 しゅうまい とうふ 90 (あ) ぶたミンチ 20 (あ) たけのこ 1.5 (み) あおねぎ 7 (み) ほししいたけ 0.5 (み) しょうが 0.5 (み) にんにく 0.03 (み) あかみそ 3 (あ) ほったちようみそ 2 (あ) トウバンジャン 0.12 テンメンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 3 さとう 1 (き) みりん 0.7 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.3 (き) でんぶん 1.5 (き) さけ 0.4 キャンディチーズ キャンディチーズ 3c (あ) kcal 907 35.4 29.9	31(金) こくとうパン ぎゅうにゅう コーンチャウダー ぶたヒシの ソースぶらうみ とりにく 1.5 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) ホールコーン 1.5 (み) にんじん 10 (み) しめじ 5 (み) さやいんげん 5 (み) とりがらスープ 8 ポークフィヨン 3 ぎゅうにゅう 20 (あ) ナチュラルチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) マーガリン 3 (き) はいせんこむぎこ 3 (き) あぶら 0.6 (き) しお 0.45 こしょう 0.02 しろうワイン 1 ぶたヒシのソースぶらうみ さんしょくサラダ キャベツ 20 (み) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) ドレッシングクラス1ほん (かおりこま) kcal 767 32.8 26.4
--	---	---	---	--

【5月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.0	300	0.50	0.60	35
5月分平均栄養量	818	16.2	28.2	403	4.1	306	0.64	0.78	35

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
 ※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



令和元年5月

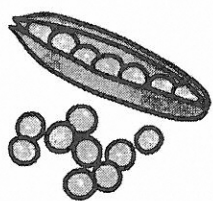
太子町学校給食だより

こんげつ こんだてしょうかい
 ~今月の献立紹介~

〈季節の食べ物〉

15日 えんどうごはん

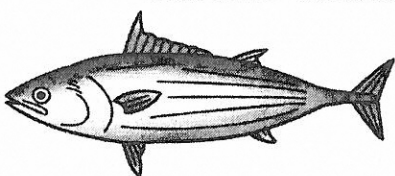
この日に使う「えんどう豆」は、磯長小学校1年生、山田小学校1・2年生のみなさんにむいてもらいます。一生懸命むいてくれた「えんどう豆」なのに食べられずに捨てられてしまったら悲しいです。むいてくれた人たちの事を思って残さず食べましょう。



27日 かつおのあまからあんかけ

「目には青葉 山ほととぎす 初がかつお」。初夏に太平洋を北上する「のほりがかつお」は「初がかつお」とも呼ばれ、江戸時代の人々に好まれました。

かつおには筋肉をつくるもとになる「たんぱく質」や、血をつくるもとになる「鉄」が多く含まれています。



生活リズムを整えよう!

私たちの体は、1日の中で一定のリズムに従って活動しています。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起きをし、規則正しく食事をとることは体のリズムを整えるためにとても大切です。

