

令和元年8.9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. 60



28日

太子のぶどう食べ比べ!



シャインマスカット



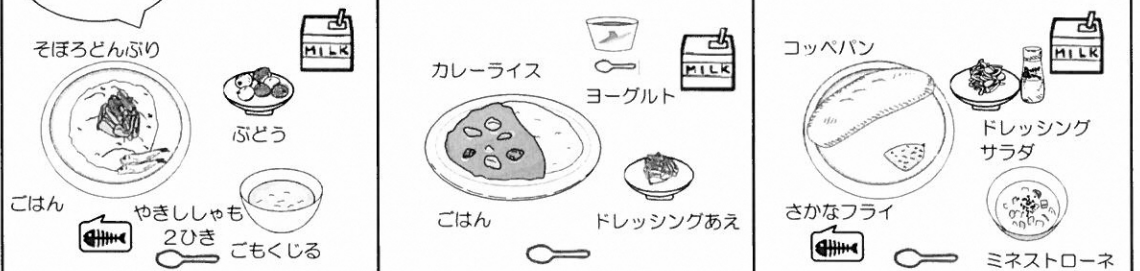
ピオーネ

今年も太子町のおいしいぶどうが給食に登場します。

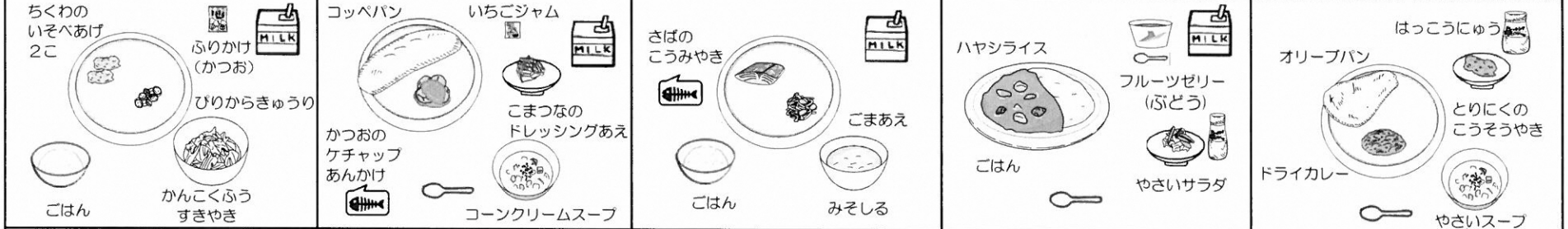
「ピオーネ」と「シャインマスカット」の2種類です。

味はもちろん粒の大きさ、食べた時の感じなどを体験しましょう。ぶどうの木を育て、出荷するまでのぶどう農家の方の苦勞を思いながらいただきます。

28(水) ごはん ぎゅうにゅう		29(木) ごはん ぎゅうにゅう		30(金) コッパン ぎゅうにゅう	
ごもくじる	そぼろどんぶり	カレーライス	ドレッシングあえ	ミネストローネ	さかなフライ
ぶたにく 10(ア) とうふ 15(ア) じゃがいも 15(キ) だけのこと 10(ミ) にんじん 10(ミ) チンゲンサイ 10(ミ) えのきだけ 5(ミ) けずりぶし 2 さけ 0.8 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(キ)	きんしたまご 15(ア) ぎゅうミンチ 20(ア) とりミンチ 15(ア) しょうが 0.15(ミ) にんじん 10(ミ) むきえだまめ 5(ミ) こいくちしょうゆ 2 さとう 0.9(キ) さけ 0.8 みりん 1.9 あぶら 0.2(キ)	ぶたにく 25(ア) じゃがいも 40(キ) たまねぎ 40(ア) にんじん 20(ミ) グリンピース 5(ミ) りんごピューレ 5(ミ) はちみつ 0.4(キ) しょうが 0.1(ミ) とりがらスープ 6 にんにく 0.05(ミ) ホークパイオン 2 あかワイン 1 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(キ) こめこのカレー(ワ1) 8(キ) こめこのカレー(ワ2) 8(キ) でんぶん 0.5(キ)	ツナ 7(ア) キャベツ 25(ミ) にんじん 5(ミ) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2(キ) す 1 ヨーグルト ヨーグルト 1(ア)	ぎゅうにく 15(ア) スパゲティ 7(キ) キャベツ 15(ミ) たまねぎ 15(ア) むきえだまめ 5(ミ) にんじん 5(ミ) トマト(かん) 10(ア) あぶら 0.2(キ) とりがらスープ 7 ホークパイオン 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 あかワイン 1	あじ 18(ア) さけ 1 こむぎこ 4(キ) しお 0.07 こしょう 0.02 パンこ 6(キ) あげあぶら 6(キ) さきみみ 0.2(キ) さきみみ 10(ア) チンゲンサイ 25(ミ) ホールコーン 5(ミ) ドレッシング クラス1ほん (サウザンアイランド)
870	389	24.2	858	29.0	17.0
776	37.4	27.7			



2(月) ごはん ぎゅうにゅう		3(火) コッパン ぎゅうにゅう		4(水) ごはん ぎゅうにゅう		5(木) ごはん ぎゅうにゅう		6(金) オリーブパン はっこうにゅう						
かんこくふう すきやき ぎゅうにく 30(ア) とうふ 30(ア) たまねぎ 30(ア) にんじん 10(ミ) あおねぎ 10(ア) しめじ 5(ミ) いとこんやく 30 りんごピューレ 3(ミ) はくさいキムチ 5(ミ) すりごま 1(キ) しょうが 0.2(ミ) にんにく 0.05(ミ) こうくちしょうゆ 5.6 さとう 2.4(キ) さけ 0.9 あぶら 0.2(キ)	ちくわの いそべあげ 2(キ) ちくわ 2(キ) あおのり 0.05(ア) でんぶん 1(キ) こむぎこ 5(キ) しお 0.02 あげあぶら 3(キ) ぶりからきゅうり 30(ア) きゅうり 30(ア) しいこま 0.6(キ) こいくちしょうゆ 1.4 す 0.5 さとう 0.35(キ) トパンジャン 0.04 こまあぶら 0.2(キ)	コーンクリーム スープ 5(ア) クリームコーン 35(ミ) たまねぎ 30(ア) じゃがいも 20(キ) にんじん 10(ミ) パセリ 0.2(ミ) だっしふんにゅう 1.5(ア) なまクリーム 1(キ) ぎゅうにゅう 20(ア) マーガリン 2.3(キ) はいせんこむぎこ 3(キ) あぶら 0.8(キ) とりがらスープ 3 ホークパイオン 3 しろワイン 1.8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.15	かつおの ケチャップあんかけ 40(ア) しょうが 0.2(ミ) こいくちしょうゆ 1.2 さけ 1 でんぶん 8(キ) あげあぶら 5(キ) ケチャップ 4.5 トマトピューレ 1(ミ) ウスターソース 0.4 さとう 0.7(キ) あかワイン 0.4 こまつなの ドレッシングあえ 10(ア) さきみみ 20(ア) にんじん 3(ミ) こいくちしょうゆ 1 さとう 1.1(キ) みりん 0.3 す 1	みそしる 5(ア) とうふ 20(ア) びーん 5(キ) なす 1.5(ミ) たまねぎ 15(ア) にんじん 7(ア) あおねぎ 5(ア) けずりぶし 2 あかみそ 3(ア) さばのこうみやき 18(ア) さば 18(ア) こいくちしょうゆ 3 さとう 2(キ) なす 0.5(ミ) ず 1 でんぶん 0.2(キ) ごまあえ チキンハム 7(ア) もやし 25(ミ) こまつな 10(ア) すりごま 0.6(キ) うすくちしょうゆ 1.8 さとう 0.6(キ) みりん 0.8 こまあぶら 0.1(キ)	ハヤシライス ぶたにく 30(ア) じゃがいも 30(キ) たまねぎ 60(ア) にんじん 20(ミ) にんにく 0.1(ミ) とりがらスープ 8 ホークパイオン 3 ナチュラルチーズ 1(ア) だっしふんにゅう 1.5(ア) マーガリン 3(キ) はいせんこむぎこ 6(キ) あぶら 2.7(キ) ケチャップ 11(ア) トマトピューレ 6(ミ) ウスターソース 3 のうこうソース 2.5 あかワイン 1.5 さとう 0.05(キ) しお 0.05 こしょう 0.03 でんぶん 1(キ)	やさいサラダ キャベツ 25(ミ) きゅうり 5(ア) にんじん 5(ア) ドレッシング クラス1ほん (やさいいっぱいわふう) フルーツゼリー (ぶどう)	やさいスープ ベーコン 10(ア) キャベツ 20(キ) じゃがいも 20(キ) たまねぎ 20(ア) むきえだまめ 5(ア) にんじん 7(ア) とりがらスープ 8 ホークパイオン 3 しろワイン 1 こいくちしょうゆ 0.7 ウスターソース 0.7 こしょう 0.02 あかワイン 0.8 うすくちしょうゆ 3 あぶら 0.2(キ)	ドライカレー ぎゅうミンチ 15(ア) ぶたミンチ 15(ア) たまねぎ 20(ア) にんじん 5(ミ) なす 10(ア) しょうが 0.1(ミ) にんにく 0.02(ミ) こめこのカレー(ワ1) 3(キ) こいくちしょうゆ 0.7 ウスターソース 0.7 あかワイン 0.8 ケチャップ 3 のうこうソース 1.2 あぶら 0.2(キ) さきみみ 0.2(キ) しお 0.1 クミン 0.02 ターメリック 0.07 でんぶん 0.8(キ) オリーブオイル 1(キ)						
786	29.9	20.7	883	38.8	28.4	796	34.0	21.0	858	26.7	19.4	795	37.2	29.9



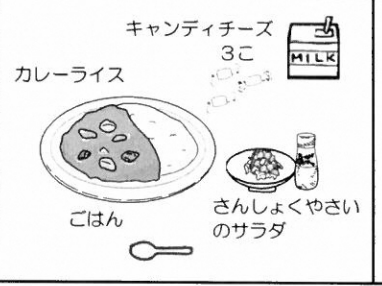
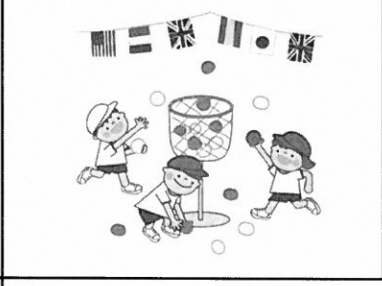
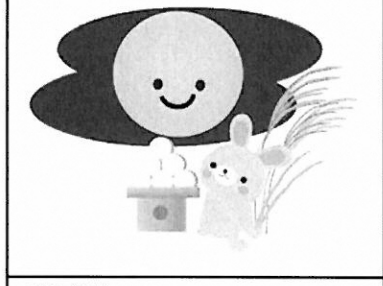
9(月) ごはん ぎゅうにゅう		10(火) ヘビーパン ぎゅうにゅう		11(水) ごはん ぎゅうにゅう		12(木) ごはん ぎゅうにゅう		13(金) コッパン ぎゅうにゅう						
ちゅうかスープ ぶたにく 10(ア) はるさめ 5(キ) チンゲンサイ 10(ア) はくさいキムチ 7(ミ) だけのこと 10(ミ) にんじん 5(ミ) あおねぎ 5(ア) えのきだけ 5(ミ) しょうが 0.2(ミ) とりがらスープ 10(ア) こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 さけ 1 あぶら 0.2(キ)	とりレバーの あまみそあえ 30(ア) しょうが 0.2(ア) にんにく 0.05(ア) とりレバーのつたあげ 10(ア) こいくちしょうゆ 0.5 さけ 0.9 でんぶん 6(キ) あげあぶら 2(キ) しろうこま 1(キ) あかみそ 0.8(ア) さとう 0.7(キ) ウスターソース 2.2 みりん 0.6	イタリアン スパゲティ 15(ア) チキンハム 10(ア) スパゲティ 30(キ) たまねぎ 40(ア) にんじん 10(ミ) ピーマン 5(ミ) しめじ 3(ミ) あかワイン 1 しお 0.01 こしょう 0.02 あぶら 1(キ) ケチャップ 1.5 ウスターソース 3 のうこうソース 3	かぼちゃコロッケ 1(キ) あげあぶら 6(キ) ドレッシングサラダ さきみみ 7(ア) キャベツ 25(ミ) にんじん 5(ア) ドレッシング クラス1ほん (やさいいっぱいわふう)	みそしる 5(ア) ぎつまいも 25(キ) だいこん 15(ア) にんじん 10(ミ) こまつな 10(ア) たまねぎ 10(ア) あおねぎ 5(ア) けずりぶし 2 あかみそ 8(ア) しろみそ 3(ア) やきとり とりにく 50(ア) しょうが 0.5(ミ) にんにく 0.02(ミ) こいくちしょうゆ 4.2 さけ 2.2 みりん 1.4 さとう 1.5(キ) でんぶん 0.3(キ) からしあえ やきだ 8(ア) こまつな 25(ア) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 0.9(キ) みりん 0.3 す 1 ようからし 0.06 あぶら 0.2(キ)	マーボーどうふ 90(ア) ぶたミンチ 20(ア) だけのこと 15(ア) あおねぎ 7(ア) ほししいたけ 0.5(ア) しょうが 0.5(ア) にんにく 0.03(ア) あかみそ 3(ア) はちみつ 2(ア) トパンジャン 0.12 テンメンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 3 さとう 1(キ) みりん 0.7(ア) こしょう 0.03 こまあぶら 0.3(キ) でんぶん 1.5(キ) さけ 0.4	あげぎょうざ ぎょうざ 3(ア) あげあぶら 3(キ) たまねぎ 30(ア) にんじん 15(ア) むきえだまめ 5(ア) とりがらスープ 8 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 1.6 さとう 0.8(キ) す 1 みりん 0.4 こまあぶら 0.15(キ) ようからし 0.03	スープに ハンバーグ ベーコン 10(ア) じゃがいも 50(キ) たまねぎ 30(ア) キャベツ 30(ア) にんじん 15(ア) むきえだまめ 5(ア) とりがらスープ 8 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.8 さきみみ 15(ア) ホールコーン 10(ア) ドレッシング クラス1ほん (サウザンアイランド)	つきみゼリー つきみゼリー 1(キ) さんしよくサラダ						
767	30.3	19.4	833	30.1	29.9	753	32.7	15.5	885	32.6	28.5	837	32.3	27.1



16(月)	敬老の日	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
		<p>コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう</p> <p>かぼちやのポターージュ</p> <p>セルフトック</p> <p>たまたねぎ</p> <p>キャベツソテー</p> <p>792 35.1 31.4</p>	<p>かきたまじる</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>925 36.3 29.0</p>	<p>ふたにくのスタミナどんぶり</p> <p>さわらのピリからやき</p> <p>チンゲンサイのあえもの</p> <p>782 38.5 17.2</p>	<p>トマトに</p> <p>ふたにくのソースふうみ</p> <p>だいすとツナのサラダ</p> <p>865 38.9 29.8</p>



23(月)	秋分の日	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
		<p>コッペパン (きりめいり)</p> <p>セルフトック</p> <p>かぼちやのポターージュ</p>	<p>とりのからあげ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>ふたにくのスタミナどんぶり</p> <p>チンゲンサイのあえもの</p> <p>さわらのピリからやき</p> <p>ごはん</p>	<p>こくとうパン</p> <p>だいすとツナのサラダ</p> <p>ふたにくのソースふうみ</p> <p>トマトに</p>



30(月)	きびなごのからあげ	8・9月分平均栄養量
		<p>【栄養三色】</p> <p>赤(あ) 血や筋肉や骨をつくる食べ物</p> <p>黄(き) 熱や力のもとになる食べ物</p> <p>緑(み) 体の調子を整える食べ物</p>

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 %		カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
		13~20 ※1	20~30 ※2			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
8・9月分平均栄養量	831	16.3	26.6	408	4.5	412	0.60	0.74	32

※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%

【栄養三色】

赤(あ) 血や筋肉や骨をつくる食べ物
 【たんぱく質・無機質】
 魚・肉・卵・豆・牛乳・海苔

黄(き) 熱や力のもとになる食べ物
 【炭水化物・脂質】
 穀類・芋・油・砂糖

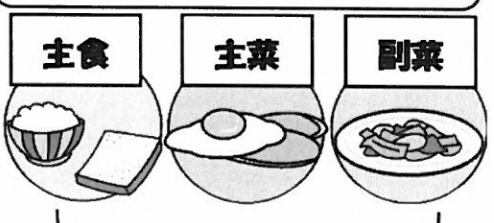
緑(み) 体の調子を整える食べ物
 【ビタミン・無機質】
 野菜・果物

※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・かきが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気をつけてしっかり噛んで食べましょう。

令和元年8・9月 太子町学校給食だより

朝ごはんを食べよう!



主食・主菜・副菜にみそ汁やスープ、牛乳などをつける
 と栄養バランスが、とりやすくなりますよ。

汁物

