

令和元年10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. 61

1日 とうじょう タピオカ登場

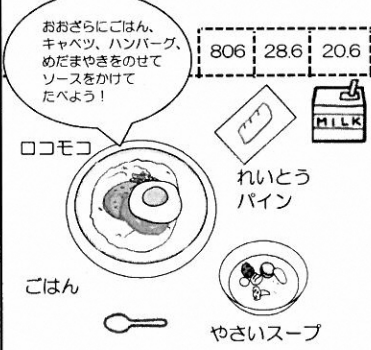
タピオカは、いもの仲間キャッサバのでんぷんでできています。元の色は白ですが、砂糖を焦がしたカラメルを混ぜて黒い色をつけています。食べた時の感じを楽しみましょう。



1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
1(火) コッペパン ぎゅうにゅう ポークシチュー かぼちゃサラダ ぶたにく 30(あ) かぼちゃ 35(み) じゃがいも 40(き) むきえだまめ 6(み) たまねぎ 30(み) にんじん 5(み) にんじん 20(み) こしょう 0.02 しめじ 5(み) さとう 0.02(き) むきえだまめ 5(み) マヨネーズ クラス1ぼん(き) とりがらスープ 6 ポークフィヨン 2 ナチュラルチーズ 2(あ) マーガリン 3(き) おうとう(かん) 20(み) はいせんこむぎこ 5(き) タピオカ 15(き) あぶら 2.2(き) ホワイトゼリー 10(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 3 しお 0.06 こしょう 0.03 エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 856 31.1 28.6	2(水) ごはん ぎゅうにゅう いもにじる やきざかな ぎゅうにく 15(あ) さんま 12(あ) あぶらあげ 5(あ) さといも 20(き) さといも 20(き) だいこんおろし ごぼう 10(み) だいこん 15(み) だいこん 25(み) だいこん 15(み) けずりぶし 1 にんじん 10(み) うすくちしょうゆ 13 つきこんにやく 7 こいくちしょうゆ 0.8 しめじ 5(み) みりん 1 ほししいたけ 0.3(み) あおねぎ 5(み) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 1 さけ 1 きゅうり 10(み) しろうごま 0.5(き) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 0.8(き) す 0.8 エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 813 33.7 25.5	3(木) ごはん ぎゅうにゅう カレーライス トンカツ ぶたにく 25(あ) ぶたヒレにく 1(あ) じゃがいも 40(き) しお 0.07 たまねぎ 40(み) こしょう 0.01 にんじん 20(み) こむぎこ 4(き) グリンピース 5(み) パンこ 6(き) りんごピューレ 5(み) あげあぶら 4(き) はちみつ 0.4(き) しょうが 0.1(み) さんしょくサラダ とりがらスープ 6 にんにく 0.05(み) キャベツ 20(み) ポークフィヨン 2 きゅうり 10(み) あかワイン 1 にんじん 5(み) ウスターソース 1 ドレッシング クラス1ぼん のうこうソース 1 (やさいいっぱいわふう) 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) こめこのカレー粉 8(き) こめこのカレー粉 8(き) でんぷん 0.5(き) エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 921 32.7 22.5	4(金) ライむぎ しょうくパン はっこうにゅう スープに ミートビーンズ とりにく 20(あ) ぎゅうミンチ 10(あ) ベーコン 10(あ) ぶたミンチ 4(あ) じゃがいも 50(き) だいず(ひきわり) 7(あ) たまねぎ 30(み) たまねぎ 15(み) キャベツ 20(み) にんじん 5(み) にんじん 15(み) しお 0.02 あぶら 0.2(き) こしょう 0.01 とりがらスープ 6 カレーこ 0.01 ポークフィヨン 2 あかワイン 0.5 しお 0.2 ウスターソース 0.6 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 ケチャップ 3.3 こいくちしょうゆ 1 トマトピューレ 0.7(み) しろワイン 1 あぶら 0.2(き) でんぷん 0.15(き) スライスチーズ そえやさい スライスチーズ 1(あ) キャベツ 20(み)
コッペパン タピオカ フルーツ かぼちゃ サラダ ポーク シチュー	やきざかな だいこん おろし もやし のごます あえ ごはん いも にじる	カレー ライス ごはん トンカツ さんしょく サラダ	ライむぎ しょうくパン 2まい スライス チーズ ミート ビーンズ そえやさい スープに

ライむぎしょうくパンにくとやさい、チーズをはさんでたべよう!

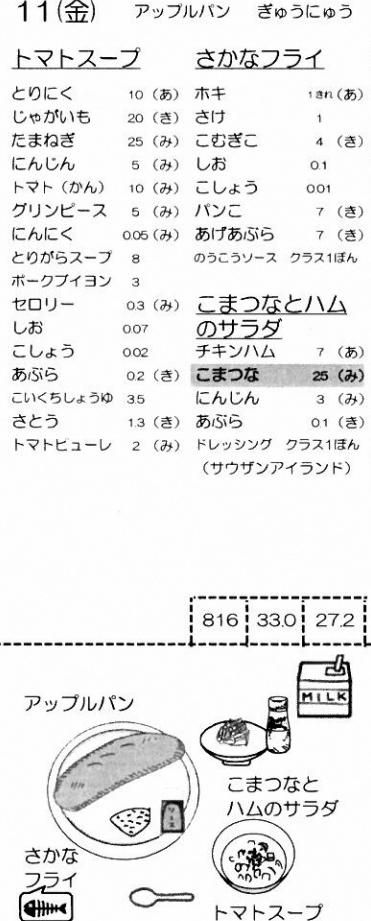
7(月)	8(火)
7(月) ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ロコモコ ベーコン 10(あ) ハンバーグ 1(あ) キャベツ 20(み) たまねぎ 12(み) じゃがいも 20(き) にんにく 0.02(み) たまねぎ 20(み) デミグラスソース 3 むきえだまめ 5(み) ウスターソース 3.7 にんじん 7(み) ケチャップ 4.5 とりがらスープ 8 あかワイン 3.7 ポークフィヨン 3 こいくちしょうゆ 1.5 しろワイン 1 でんぷん 0.2(き) しお 0.2 めだまやき 1(あ) こしょう 0.02 キャベツ 15(み) うすくちしょうゆ 3 あぶら 0.2(き) れいとうパン れいとうパン 1(み) エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 806 28.6 20.6	8(火) コッペパン ぎゅうにゅう マカロニスープ さけのチーズやき ベーコン 10(あ) さけ(かくぎり) 40(あ) マカロニ 6(き) たまねぎ 15(み) (アルファベット) ホールコーン 5(み) キャベツ 20(み) ピーマン 2(み) たまねぎ 20(み) パジルチップ 0.03 じゃがいも 15(き) あぶら 0.1(き) にんじん 5(み) ケチャップ 6 むきえだまめ 5(み) こしょう 0.01 とりがらスープ 8 しお 0.1 ポークフィヨン 2 ナチュラルチーズ 10(あ) しろワイン 1 しお 0.23 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 ドレッシングサラダ チキンハム 5(あ) きゅうり 10(み) キャベツ 25(み) にんじん 5(み) いちごジャム いちごジャム 10(あ) あぶら 0.1(き) ドレッシング クラス1ぼん (サウザンアイランド) エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 781 38.7 21.2
ロコモコ れいとう パイン ごはん やさい スープ	コッペパン いちご ジャム ドレッシング サラダ さけの チーズ やき マカロニ スープ



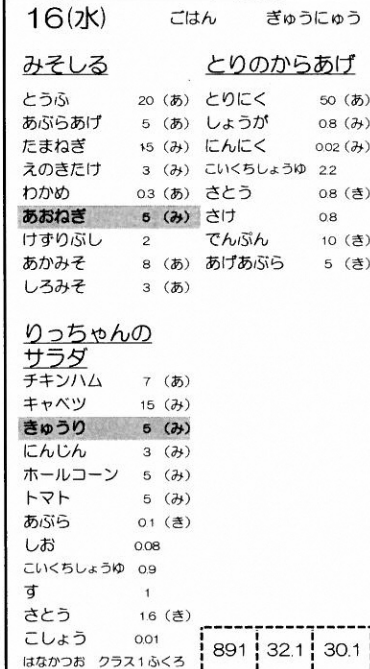
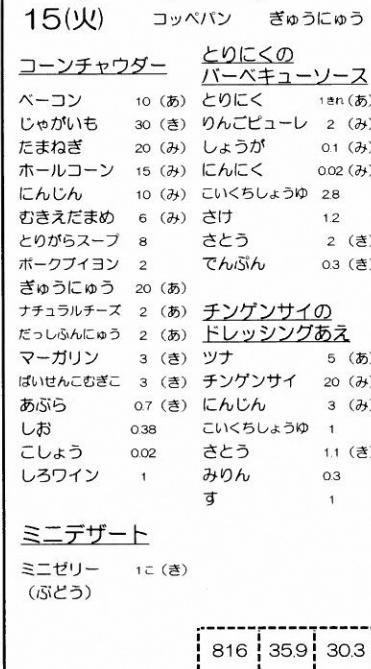
9(水)	10(木)
9(水) ごはん ぎゅうにゅう ぶんかさい 文化祭 エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 806 31.6 17.5	10(木) ごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくのしょうがやき あぶらあげ 5(あ) ぶたにく 40(あ) とうふ 10(あ) たまねぎ 25(み) わかめ 0.3(あ) しょうが 0.5(み) じゃがいも 25(き) こいくちしょうゆ 3.4 こまつな 10(み) さとう 1.7(き) たまねぎ 15(み) さけ 1.2 あおねぎ 5(み) けずりぶし 2 あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ) キャベツサラダ ささみフレーク 5(あ) キャベツ 20(み) にんじん 5(み) きゅうり 5(み) きりぼしだいこん 0.5(み) こいくちしょうゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6(き) すりごま 0.6(き) ブルーベリーゼリー ブルーベリーゼリー 1(き) エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 816 33.0 27.2
ぶんかさい 文化祭	ぶたにくの しょうが やき ブルーベリー ゼリー キャベツ サラダ ごはん みそしる



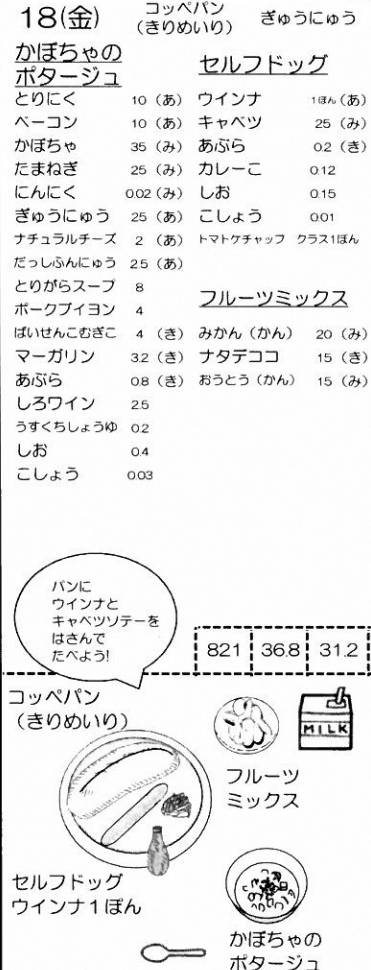
11(金)	14(月)
11(金) アップルパン ぎゅうにゅう トマトスープ さかなフライ とりにく 10(あ) ホキ 12(あ) じゃがいも 20(き) さけ 1 たまねぎ 25(み) こむぎこ 4(き) にんじん 5(み) しお 0.1 トマト(かん) 10(み) こしょう 0.01 グリンピース 5(み) パンこ 7(き) にんにく 0.05(み) あげあぶら 7(き) とりがらスープ 8 のうこうソース クラス1ぼん ポークフィヨン 3 セロリー 0.3(み) こまつなとハムのサラダ しお 0.07 チキンハム 7(あ) こしょう 0.02 チキンハム 7(あ) あぶら 0.2(き) こまつな 25(み) こいくちしょうゆ 3.5 にんじん 3(み) さとう 1.3(き) あぶら 0.1(き) トマトピューレ 2(み) ドレッシング クラス1ぼん (サウザンアイランド) エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 816 33.0 27.2	14(月) たいいく び 体育の日 エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 816 35.9 30.3
アップルパン さかな フライ トマト スープ	たいいく び 体育の日



15(火)	16(水)
15(火) コッペパン ぎゅうにゅう コーンチャウダー とりにくのバーベキューソース ベーコン 10(あ) とりにく 12(あ) じゃがいも 30(き) りんごピューレ 2(み) たまねぎ 20(み) しょうが 0.1(み) ホールコーン 15(み) にんにく 0.02(み) にんじん 10(み) こいくちしょうゆ 2.8 むきえだまめ 6(み) さけ 1.2 とりがらスープ 8 さとう 2(き) ポークフィヨン 2 でんぷん 0.3(き) 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) ツナ 5(あ) はいせんこむぎこ 3(き) チンゲンサイ 20(み) あぶら 0.7(き) にんじん 3(み) しお 0.38 こいくちしょうゆ 1 こしょう 0.02 さとう 1.1(き) しろワイン 1 みりん 0.3 す 1 チンゲンサイのドレッシングあえ ツナ 5(あ) チンゲンサイ 20(み) にんじん 3(み) こいくちしょうゆ 1 さとう 1.1(き) みりん 0.3 す 1 ミニデザート ミニゼリー 1(き) (ぶどう) エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 816 35.9 30.3	16(水) ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりのからあげ とうふ 20(あ) とりにく 50(あ) あぶらあげ 5(あ) しょうが 0.8(み) たまねぎ 15(み) にんにく 0.02(み) えのきだけ 3(み) こいくちしょうゆ 2.2 わかめ 0.3(あ) さとう 0.8(き) あおねぎ 5(み) さけ 0.8 けずりぶし 2 でんぷん 10(き) あかみそ 8(あ) あげあぶら 5(き) しろみそ 3(あ) りっちゃんのサラダ チキンハム 7(あ) キャベツ 15(み) きゅうり 5(み) にんじん 3(み) ホールコーン 5(み) トマト 5(み) あぶら 0.1(き) しお 0.08 こいくちしょうゆ 0.9 す 1 さとう 1.6(き) こしょう 0.01 はなかつお クラス1ふくら エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 891 32.1 30.1
コーン チャウダー とり にくの バーベ キュー ソース ミニ デザート (ぶどう)	とりの から あげ 3~4こ りっちゃん の サラダ ごはん みそしる

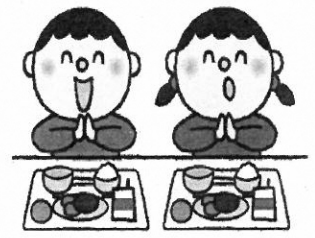


17(木)	18(金)
17(木) ちゅうかん 中間テスト エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 821 36.8 31.2	18(金) コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ セルフドッグ とりにく 10(あ) ウインナ 12(あ) ベーコン 10(あ) キャベツ 25(み) かぼちゃ 35(み) あぶら 0.2(き) たまねぎ 25(み) カレーこ 0.12 にんにく 0.02(み) しお 0.15 ぎゅうにゅう 25(あ) こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 2(あ) トマトケチャップ クラス1ぼん だっしふんにゅう 2.5(あ) とりがらスープ 8 ポークフィヨン 4 フルーツミックス はいせんこむぎこ 4(き) みかん(かん) 20(み) マーガリン 3.2(き) ナタデココ 15(き) あぶら 0.8(き) おうとう(かん) 15(み) しろワイン 2.5 うすくちしょうゆ 0.2 しお 0.4 こしょう 0.03 パンにウインナとキャベツソースをはさんでたべよう! エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E E 821 36.8 31.2
ちゅうかん 中間 テスト	コッペパン (きり めいり) フルーツ ミックス セルフ ドッグ ウインナ 1ぼん かぼちゃ の ポタージュ



<p>21(月) ごはん きゅうにゅう</p> <p>とりにくと がんものごもく とりにく 15(あ) あじのいちやほし 18(あ) がんもどき 35(あ) じゃがいも 50(き) にんじん 15(み) こんにやく 30 むきえだまめ 5(み) えのきだけ 7(み) ほししいたけ 02(み) けずりぶし 05 けずりぶし 15 うすくちしょうゆ 13 あぶら 02(き) さとう 02(き) こいくちしょうゆ 38 みりん 1 さとう 15(き) はなかつお クラス1ほくら みりん 1</p> <p>ふりかけ ふりかけ(さかな) 16くら</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g %</p> <p>791 31.5 21.6</p> 	<p>22(火) きゅうじつ 休日 (即位礼正殿の儀)</p>	<p>23(水) ごはん きゅうにゅう</p> <p>すきやき きびなごの からあげ きゅうにく 35(あ) きびなご 20(あ) とうふ 40(あ) しお 01 ふ 3(あ) こしょう 001 はくさい 20(み) でんぶん 4(き) たまねぎ 30(み) あげあぶら 2(き) ごぼう 5(み) しろねぎ 10(み) あおねぎ 5(み) なましだけ 5(み) いとこんにやく 30 わかめ 02(あ) こいくちしょうゆ 56 きゅうり 20(み) さとう 34(き) す 16 さけ 09 さとう 1(き) あぶら 02(き) うすくちしょうゆ 09 けずりぶし 2 みりん 04</p> <p>デザート たいやき 1(き)</p> <p>エネルギー kcal g %</p> <p>852 37.5 18.7</p> 	<p>24(木) きゅうにゅう</p> <p>とんじる かやくごはん ぶたにく 10(あ) こめ 65(き) あぶらあげ 5(あ) とりにく 10(あ) はくさい 15(み) あぶらあげ 3(あ) だいこん 10(み) にんじん 5(み) にんじん 10(み) ごぼう 5(み) ごぼう 10(み) けずりぶし 1 あおねぎ 5(み) さけ 1 つきこんにやく 15 こいくちしょうゆ 4 あかみそ 8(あ) しお 0.15 しろみそ 3(あ) みりん 1 けずりぶし 2 あぶら 02(き)</p> <p>さわらの ころみやき ごまあえ さわら 18(あ) はくさい 20(み) こいくちしょうゆ 3 ほろれんそう 20(み) さとう 2(き) にんじん 7(み) ゆずかじゅう 05(み) しろごま 04(き) す 1 うすくちしょうゆ 1.7 でんぶん 02(き) さとう 03(き) みりん 1</p> <p>ヨーグルト ヨーグルト 1(あ) 812 37.8 200</p> 	<p>25(金) コッペパン きゅうにゅう</p> <p>コーンクリーム スープ とりにくの オレンジソース ベーコン 5(あ) とりにく 18(あ) クリームコーン 35(み) しお 01 たまねぎ 30(み) こしょう 001 じゃがいも 20(き) さけ 05 にんじん 10(み) オレンジジュース 8(み) パセリ 02(み) マーマレード 3(き) だっしふんにゅう 15(あ) さとう 05(き) なまクリーム 1(き) こいくちしょうゆ 1 きゅうにゅう 20(あ) でんぶん 03(き) バター 23(き) ばいせんごむぎ 3(き) ツナとごまつな のサラダ あぶら 08(き) ツナ 10(あ) とりからスープ 8 ごまつな 30(み) ポークフィヨン 3 ホールコーン 10(み) しろワイン 18 ドレッシング クラス1ほくら しお 04 (やさしいっぱいふうろ) こしょう 002 うすくちしょうゆ 0.15</p> <p>エネルギー kcal g %</p> <p>837 35.4 32.0</p> 
<p>28(月) ごはん きゅうにゅう</p> <p>ちゅうかスープ ちゅうかあえ ぶたにく 15(あ) チキンハム 5(あ) とうふ 10(あ) にんじん 3(み) チンゲンサイ 10(み) もやし 15(み) はくさい 15(み) きゅうり 10(み) にんじん 10(み) しろごま 02(き) あおねぎ 5(み) あぶら 01(き) とりからスープ 10 うすくちしょうゆ 16 しょうが 01(み) さとう 08(き) しお 02 す 1 こしょう 002 みりん 04 うすくちしょうゆ 35 ごまあぶら 015(き) さけ 1 ようからし 003 あぶら 02(き)</p> <p>だいがくいも ちりめんじゃこ 5(あ) さつまいも 60(き) さとう 1(き) くろごま 02(き) みりん 2 あげあぶら 2(き) こいくちしょうゆ 1 さとう 7(き) しろごま 03(き) こいくちしょうゆ 05 す 01</p> <p>じゃこのつくだに ちりめんじゃこ 5(あ) さとう 1(き) みりん 2 こいくちしょうゆ 1 しろごま 03(き)</p> <p>エネルギー kcal g %</p> <p>784 24.3 14.3</p> 	<p>29(火) ベビーパン きゅうにゅう</p> <p>きのこ スパゲティ いかりんごの カレーあげ ベーコン 15(あ) いかりんご 40(あ) にんにく 003(み) しょうが 03(み) スパゲティ 30(き) こいくちしょうゆ 1.7 たまねぎ 35(み) さけ 1 えのきだけ 5(み) カレーこ 03 なましだけ 5(み) でんぶん 10(き) しめじ 10(み) あげあぶら 10(き) オリーブオイル 02(き) あぶら 05(き) さんしょくサラダ こいくちしょうゆ 38 キャベツ 20(み) しろワイン 1 にんじん 5(み) しお 01 ドレッシング クラス1ほくら こしょう 002 (やさしいっぱいふうろ)</p> <p>かたぬきチーズ かたぬきチーズ 1(あ)</p> <p>エネルギー kcal g %</p> <p>852 36.4 34.6</p> 	<p>30(水) ごはん きゅうにゅう</p> <p>みそしる やきざかな あぶらあげ 5(あ) さば 18(あ) さつまいも 25(き) さけ 1 だいこん 15(み) にんじん 10(み) だいこんおろし はくさい 10(み) けずりぶし 1 たまねぎ 10(み) だいこん 25(み) あおねぎ 5(み) けずりぶし 1 けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 13 あかみそ 8(あ) こいくちしょうゆ 08 しろみそ 3(あ) みりん 1</p> <p>きんぴら とりにく 10(あ) にんじん 5(み) ごぼう 10(み) さやいんげん 5(み) いとこんにやく 10 しろごま 05(き) ごまあぶら 015(き) あぶら 02(き) こいくちしょうゆ 27 みりん 05 さとう 12(き) 808 33.3 20.3 さけ 06</p> <p>エネルギー kcal g %</p> <p>808 33.3 20.3</p> 	<p>31(木) ごはん きゅうにゅう</p> <p>オニオンスープ ミートソース ライス ベーコン 10(あ) きゅうミンチ 20(あ) キャベツ 20(み) ぶたミンチ 10(あ) たまねぎ 40(み) たまねぎ 25(み) パセリ 02(み) にんじん 7(み) にんじん 5(み) にんにく 002(み) とりからスープ 8 ほししいたけ 03(み) ポークフィヨン 3 あぶら 12(き) しろワイン 1 しお 002 しお 02 こしょう 002(き) こしょう 003 さとう 002(き) うすくちしょうゆ 3 あかワイン 1.5 ケチャップ 6</p> <p>ドレッシング サラダ ささみフレーク 7(あ) トマトピューレ 25(み) キャベツ 25(み) ウスターソース 15 にんじん 5(み) はいせんごむぎ 1.5(き) でんぶん 05(き)</p> <p>かぼちゃデザート かぼちゃプリン 1(き)</p> <p>エネルギー kcal g %</p> <p>813 27.5 23.3</p> 	

太子町で学校給食が始まったのは10月です。今月は太子町の給食のことを思いながらいただきます。しよう。



※太字は地産地消の食材です。

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～

2日 やきざかな(さんま)



さんまは漢字で秋刀魚と書かれ、秋が旬の魚の代表です。脂ののったさんまは美味しいものです。さんまの脂には脳細胞を活性化させるといわれるDHAや血液をサラサラにして血管を守るはたらきがあるEPAが多く含まれています。人気の大根おろしだれをつけて、背骨や小骨に注意して食べましょう。

7日 ロコモコ



ロコモコはハワイの料理です。名前の由来はいろいろありますが、ロコとはハワイの言葉でローカル「地元」、「モコ」は「混ぜる」という意味だといわれています。ごはんの上にキャベツ、ハンバーグ、目玉焼きを乗せ、ハンバーグのソースをかけて食べましょう。

【栄養三色】	
赤 (あ)	たんぱく質・無機質 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無機質 野菜・果物

※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。

【10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
10月分平均栄養量	823	16.2	26.5	393	3.5	282	0.61	0.85	41

※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%