

令和元年10月小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. 260

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 002 しめじ 5(み) さとう 002(き) むきえだまめ 5(み) マヨネーズ クラス1ほん(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) ばいせんこむぎこ 5(き) タピオカ 15(き) あぶら 22(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 005 こしょう 003 エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E kcal E kcal E 671 24.9 23.3	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 18(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) にんじん 10(み) けずりぶし 1 つきこんにやく 7 うすくちしょうゆ 13 しめじ 5(み) こいくちしょうゆ 08 ほししいだけ 03(み) みりん 1 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 さき 1 みりん 1 もやしのごますあえ さきみフレーク 10(あ) もやし 20(み) きゅうり 10(み) しろごま 05(き) うすくちしょうゆ 12 さとう 08(き) す 08 エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E kcal E kcal E 644 27.7 21.9	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 18(あ) じゃがいも 40(き) しお 007 たまねぎ 40(み) こしょう 001 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 04(き) しょうが 01(み) とりがらスープ 6 にんにく 005(み) キャベツ 20(み) ポークフィヨン 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 01 あぶら 02(き) こめこのカレー粉① 8(き) こめこのカレー粉② 8(き) てんぷん 05(き) さんしょくサラダ きゅうり 10(み) にんじん 5(み) ドレッシング クラス1ほん(き) (やさいいっぱいわふう) エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E kcal E kcal E 705 26.8 18.8	4(金) ライむぎしょくパン 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 002 あぶら 02(き) こしょう 001 とりがらスープ 6 カレーこ 001 ポークフィヨン 2 あかワイン 05 しお 02 ウスターソース 06 こしょう 002 こいくちしょうゆ 02 うすくちしょうゆ 25 ケチャップ 33 こいくちしょうゆ 1 トマトピューレ 07(み) しろワイン 1 あぶら 02(き) てんぷん 015(き) スライスチーズ そえやさい スライスチーズ 18(あ) キャベツ 20(み) ライむぎしょくパンにくとやさい、チーズをはさんでたべよう! エネルギー たんぱく質 脂質 kcal E kcal E kcal E 607 29.2 16.5

7(月)
うんどうかいふりかえきゅうじつ
運動会振替休日

8(火)
うんどうかいよびび
運動会予備日

9(水) ごはん ぎゅうにゅう

かきたまじる **かきあげ**

たまご 25(あ) ウインナ 10(あ)
 かまぼこ 10(あ) ちりめんじゃこ 2(あ)
 とうふ 10(あ) ひじき 03(あ)
こまつな 10(み) さつまいも 20(き)
 まいだけ 5(み) たまねぎ 15(み)
 にんじん 5(み) みつば 3(み)
あおねぎ 5(み) こむぎこ 12(き)
 けずりぶし 2 てんぷん 1(き)
 だしこんぶ 03 しお 005
 うすくちしょうゆ 25 あげあぶら 7(き)
 こいくちしょうゆ 1
 しお 015
 さけ 05
 みりん 1
 てんぷん 05(き)
ごまあえ
 はくさい 20(み)
 にんじん 7(み)
 しろごま 04(き)
 うすくちしょうゆ 17
 さとう 03(き)
 みりん 1
 エネルギー たんぱく質 脂質
 kcal E kcal E kcal E
 661 21.8 21.2

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 03(あ) しょうが 05(み)
 じゃがいも 25(き) こいくちしょうゆ 34
こまつな 10(み) さとう 17(き)
 たまねぎ 15(み) さけ 12
あおねぎ 5(み)
 けずりぶし 2
 あかみそ 8(あ)
 しろみそ 3(あ)
ブルーベリーゼリー
 ブルーベリーゼリー 1(き)
 さきみフレーク 5(あ)
 キャベツ 20(み)
 にんじん 5(み)
 きゅうり 5(み)
 きりほしだいこん 05(み)
 こいくちしょうゆ 16
 す 11
 さとう 06(き)
 ずりごま 06(き)
 エネルギー たんぱく質 脂質
 kcal E kcal E kcal E
 644 25.8 15.2

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 18(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 01
 トマト(かん) 10(み) こしょう 001
 グリンピース 5(み) パンこ 7(き)
 にんにく 005(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ほん
 ポークフィヨン 3
 セロリー 03(み) **こまつなとハムのサラダ**
 しお 007 チキンハム 7(あ)
 こしょう 002 **こまつな** 25(み)
 あぶら 02(き) にんじん 3(み)
 こいくちしょうゆ 35 あぶら 01(き)
 さとう 13(き) ドレッシング クラス1ほん
 トマトピューレ 2(み) (サウザンアイランド)
 エネルギー たんぱく質 脂質
 kcal E kcal E kcal E
 641 26.9 22.5

14(月)
たいいくのひ
体育の日

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 18(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 01(み)
 ホールコーン 15(み) にんにく 002(み)
 にんじん 10(み) こいくちしょうゆ 28
 むきえだまめ 6(み) さけ 12
 とりがらスープ 8 さとう 2(き)
 ポークフィヨン 2 てんぷん 03(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) **チンゲンサイのドレッシングあえ**
 マーガリン 3(き) ツナ 5(あ)
 ばいせんこむぎこ 3(き) チンゲンサイ 20(み)
 あぶら 07(き) にんじん 3(み)
 しお 038 こいくちしょうゆ 1
 こしょう 002 さとう 11(き)
 しろワイン 1 みりん 03
 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 kcal E kcal E
 652 29.1 25.3

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 08(み)
 たまねぎ 15(み) にんにく 002(み)
 えのきだけ 3(み) こいくちしょうゆ 22
 わかめ 03(あ) さとう 08(き)
あおねぎ 5(み) さけ 08
 けずりぶし 2 てんぷん 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
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 01(き)
 しお 008
 こいくちしょうゆ 09
 す 1
 さとう 16(き)
 こしょう 001
 はなかつお クラス1ふくろ
 エネルギー たんぱく質 脂質
 kcal E kcal E kcal E
 688 25.4 24.1

17(木) ごはん ぎゅうにゅう

とりにくのこまつな **やきししゃも**

とりにく 25(あ) ししゃも 18(あ)
 あつあげ 25(あ) しょうが 01(み)
 じゃがいも 50(き) **やきぶたとキャベツのあます**
 にんじん 20(み) **やきぶた** 10(あ)
 むきえだまめ 6(み) **キャベツ** 20(み)
 いとこんにやく 30 **こまつな** 3(み)
 しろごま 04(き) あぶら 01(き)
 すりごま 04(き) **ごまあえ** 03(き)
 あぶら 02(き) しお 01
 こいくちしょうゆ 45 す 2
 さとう 23(き) さとう 19(き)
 さけ 08 うすくちしょうゆ 14
 みりん 1
ぶりかけ
 ぶりかけ(わかめ) 1ふくろ
 エネルギー たんぱく質 脂質
 kcal E kcal E kcal E
 627 28.4 16.5

18(金) コッペパン(きりめいり) ぎゅうにゅう

かぼちゃのポターージュ **セルフドッグ**

とりにく 10(あ) ウインナ 18(あ)
 ベーコン 10(あ) キャベツ 25(み)
 かぼちゃ 35(み) あぶら 02(き)
 たまねぎ 25(み) カレーこ 012
 にんにく 002(み) しお 015
 ぎゅうにゅう 25(あ) こしょう 001
 ナチュラルチーズ 2(あ) トマトケチャップ クラス1ほん
 だっしふんにゅう 25(あ)
 とりがらスープ 8 **フルーツミックス**
 ポークフィヨン 4 **みかん(かん)** 20(み)
 ばいせんこむぎこ 4(き) マーガリン 32(き)
 ナタデココ 15(き)
 あぶら 08(き) おうとう(かん) 15(み)
 しろワイン 25
 うすくちしょうゆ 02
 しお 04
 こしょう 003
 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 kcal E kcal E
 653 29.7 26.0

19(土) ごはん ぎゅうにゅう

とりのからあげ 2~3こ

りっちゃんのサラダ
 エネルギー たんぱく質 脂質
 kcal E kcal E kcal E
 688 25.4 24.1

20(日) ごはん ぎゅうにゅう

やきししゃも 1びき

ぶりかけ(わかめ)
 やきぶたとキャベツのあます
 エネルギー たんぱく質 脂質
 kcal E kcal E kcal E
 627 28.4 16.5

21(月) コッペパン(きりめいり) ぎゅうにゅう

セルフドッグ ウインナ1ほん

かぼちゃのポターージュ
 エネルギー たんぱく質 脂質
 kcal E kcal E kcal E
 653 29.7 26.0

22(火) コッペパン(きりめいり) ぎゅうにゅう

フルーツミックス

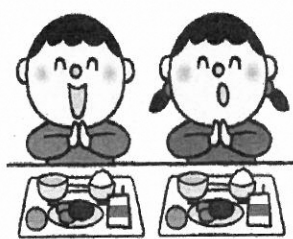
セルフドッグ
 エネルギー たんぱく質 脂質
 kcal E kcal E kcal E
 653 29.7 26.0

21(月) ごはん ぎゅうにゅう 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 18n(あ) がんもどき 35(あ) じゃがいも 50(き) おひたし にんじん 15(み) ほうれんそう 30(み) こんにやく 30 えのきだけ 7(み) むきえだまめ 5(み) けずりぶし 05 ほししいたけ 02 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はくろ みりん 1 エネルギー たんぱく質 しつ kcal g E 626 26.4 18.7	22(火) きゅうじつ 休日 (即位礼正殿の儀)	23(水) ごはん ぎゅうにゅう すきやき ぎゅうにく 35(あ) きびなごの からあげ 20(あ) とうふ 40(あ) しお 01 ぶ 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) すのもの あおねぎ 5(み) ささみフレーク 10(あ) なまししいたけ 5(み) わかめ 02(あ) いとこんにやく 30 きゅうり 20(み) こいくちしょうゆ 56 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 デザート たいやき 1(き)	24(木) ぎゅうにゅう とんじる 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 015 しろみそ 3(あ) みりん 1 けずりぶし 2 あぶら 02(き) さわらの こうみやき さわら 18n(あ) はくさい 20(み) こいくちしょうゆ 3 ほうれんそう 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 17 でんぶん 02(き) さとう 03(き) みりん 1 ごまあえ はくさい 20(み) ほうれんそう 20(み) にんじん 7(み) しろごま 04(き) うすくちしょうゆ 17 さとう 03(き) みりん 1 ヨーグルト ヨーグルト 1(あ) 632 31.0 17.3	25(金) コッパパン ぎゅうにゅう コーンクリーム スープ ベーコン 5(あ) とりにく 18n(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) マーメイド 3(き) だっしんにゅう 15(あ) さとう 05(き) なまクリーム 1(き) こいくちしょうゆ 1 ぎゅうにゅう 20(あ) でんぶん 03(き) パター 23(き) はいせんこむぎこ 3(き) あぶら 08(き) ツナとこまつな のサラダ とりがらスープ 8 ツナ 10(あ) ホークフイヨン 3 こまつな 30(み) しろワイン 18 ホールコーン 10(み) しお 04 ドレッシング クラス1ほん こしょう 002 (やさしいっぱいわふう) うすくちしょうゆ 015 666 29.0 27.0
---	---	--	--	---



28(月) ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ 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) とりがらスープ 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 こまあぶら 015(き) さけ 1 ようからし 003 あぶら 02(き) だいがくいも さつまいも 60(き) さとう 1(き) くるごま 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 エネルギー たんぱく質 しつ kcal g E 614 19.9 13.0	29(火) ベビーパン ぎゅうにゅう きのこ スパゲティ ベーコン 15(あ) いかリングの カレーあげ 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 なまししいたけ 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 きゅうり 10(み) しお 01 にんじん 5(み) こしょう 002 ドレッシング クラス1ほん (やさしいっぱいわふう) かたぬきチーズ かたぬきチーズ 1(あ) エネルギー たんぱく質 しつ kcal g E 700 30.4 29.3	30(水) ごはん ぎゅうにゅう みそしる あぶらあげ 5(あ) さば 18n(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) だいこん 25(み) たまねぎ 10(み) けずりぶし 1 あおねぎ 5(み) けずりぶし 13 けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 08 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 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) 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) さけ 06 エネルギー たんぱく質 しつ kcal g E 645 27.9 18.0	31(木) ごはん ぎゅうにゅう オニオンスープ ベーコン 10(あ) ぎゅうミンチ 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) とりがらスープ 8 ほししいたけ 03(み) ホークフイヨン 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 あがワイン 15 ケチャップ 6 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) のうこうソース 12 ドレッシング クラス1ほん はいせんこむぎこ 15(き) (やさしいっぱいわふう) でんぶん 05(き) かぼちゃデザート かぼちゃプリン 1(き) エネルギー たんぱく質 しつ kcal g E 650 22.6 20.0
--	--	---	---

だいちょう がつこう
太子町学校
 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。



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

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。さんまの脂は脳をいきいきさせ、血液をサラサラにして血管を守るはたらきがあります。みなさんが大好きな大根おろしだれをつけて、骨に気をつけて食べましょう。

16日 りっちゃんのサラダ



今年も1年生の国語「サラダでげんき」の主人公りっちゃんとお動物たちが作ったサラダが給食で登場します。いろいろな材料が入っているので、物語をふりかえりながら食べましょう。しっかり食べてみんな元気になってください。

【10月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン				
					A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20
10月分平均栄養量	653	16.5	28.4	356	2.9	248	0.46	0.65	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%