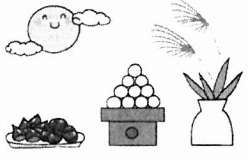


【栄養三色】
赤 (あ) 血や筋肉や骨をつくる食べ物
黄 (き) 熱や力のもとになる食べ物
緑 (み) 体の調子を整える食べ物

【10月分平均栄養量】
エネルギー kcal 830
たんぱく質 % 13~20
脂質 % 20~30
カルシウム mg 450
鉄 mg 4.0
ビタミン A 300, B1 0.50, B2 0.60, C 30

※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%



※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。

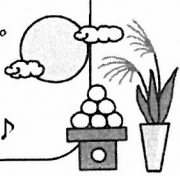
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう!

今年のお月見は10月1日です

お月見献立として
秋の味覚たっぷりのいもに汁や
お月見ゼリーが登場します。
お楽しみに(*^o^*)
きれいな月が出ますように!



1(木) ごはん ぎゅうにゅう
いもにじる
ぶたにく 14 (あ)
とうふ 10 (あ)
さとう 0.7 (き)
さといも 18 (き)
ごぼう 6 (み)
だいこん 10 (み)
にんじん 10 (み)
しめじ 5 (み)
レモンかじゅう 0.5 (み)
さとう 0.15
こしょう 0.01
ひじきのサラダ
ひじき 0.9 (あ)
あぶらあげ 3.3 (あ)
にんじん 10 (み)
ホールコーン 10 (み)
むきえだまめ 6 (み)
さとう 0.44 (き)
こいくちしょうゆ 0.55
さけ 0.55
ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)

いかに
ねぎしおだれ
つきみゼリー
いか 45 (あ)
さけ 1
しろねぎ 5 (み)
にんにく 0.1 (み)
しょうが 0.05 (み)
ごまあぶら 0.5 (き)
kcal 783
たんぱく質 32.5
脂質 17.0

いかに
ねぎしおだれ
つきみゼリー
ごはん
いもにじる
わふうサラダ
コロッケ
にんじんのポタージュ

5(月) ごはん ぎゅうにゅう
トックスープ
とりにく 10 (あ)
トック 25 (き)
たまねぎ 15 (み)
にんじん 5 (み)
はくさいキムチ 8 (み)
とりがらスープ 3
ポークパイオン 3
しょうが 0.2 (き)
あぶら 0.2 (き)
うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 0.3
みりん 0.3
しお 0.2
こしょう 0.03
さけ 1
りんごピューレ 0.6 (み)
さとう 1.5 (き)
さけ 0.5
しお 0.1
こしょう 0.01
にんにく 0.2 (み)
ごまあぶら 0.4 (き)
ちゅうかあえ
ささみフレーク 10 (あ)
ホールコーン 6 (み)
きりぼしだいこん 1 (み)
きゅうり 15 (み)
すりごま 0.5 (き)
うすくちしょうゆ 1
あかみそ 0.7 (あ)
さとう 1 (き)
す 1.1
みりん 0.5
ごまあぶら 0.15 (き)
ようからし 0.02

6(火) コッペパン ぎゅうにゅう
マカロニスープ ポテトオムレツ
ウインナ 15 (あ)
マカロニ 6 (き)
たまご 25 (あ)
チキンハム 10 (あ)
じゃがいも 25 (き)
たまねぎ 30 (み)
じゃがいも 15 (き)
にんじん 10 (み)
ごまつな 10 (み)
ケチャップ クラス1ぼん
とりがらスープ 8
ポークパイオン 3
しろワイン 1
しお 0.2
こしょう 0.03
うすくちしょうゆ 3
あぶら 0.3 (き)
ツナとキャベツのサラダ
ツナ 8 (あ)
キャベツ 32 (み)
にんじん 4 (み)
ドレッシング クラス1ぼん (コールスロー)

7(水) ごはん はっこうにゅう (ブルーベリー)
みそしる
あぶらあげ 5 (あ)
さつまいも 30 (き)
とうふ 15 (あ)
にんじん 10 (み)
はくさい 10 (み)
たまねぎ 10 (み)
あかみそ 8 (あ)
しろみそ 3 (あ)
とりにくのしおこうじやき
とりにく 50 (あ)
しおこうじ 3.6
うすくちしょうゆ 0.85
さけ 0.5
みりん 1.3
ごもくまめ
だいず 5 (あ)
きざみこんぶ 0.2 (あ)
れんこん 10 (み)
にんじん 10 (み)
つきこんにやく 10
けずしごし 1
こいくちしょうゆ 2.5
さとう 1.2 (き)
みりん 0.8

8(木) ごはん ぎゅうにゅう
ワンタンスープ とうふハンバーグのケチャップあん
ぶたにく 16 (あ)
ワンタンのかわ 8 (き)
もやし 15 (み)
ごまつな 15 (み)
はくさい 10 (み)
にんじん 10 (み)
ほししいたけ 0.2 (み)
ポークパイオン 3
とりがらスープ 8
しお 0.15
こしょう 0.03
うすくちしょうゆ 3
さけ 1
ごまあぶら 0.2 (き)
とうふハンバーグ 1こ (あ)
たまねぎ 10 (み)
あぶら 0.14 (き)
す 1.4
こいくちしょうゆ 1.75
ケチャップ 1.4
さとう 1.75 (き)
でんぶん 0.5 (き)
だいこんとささみのサラダ
ささみフレーク 6 (あ)
だいこん 34 (み)
きゅうり 5 (み)
ドレッシング クラス1ぼん (こうみじお)

9(金) コッペパン ぎゅうにゅう
ミネストローネ さかなフライ
とりにく 12 (あ)
ベーコン 3 (あ)
カトスバゲッティ 7 (み)
しめじ 5 (み)
たまねぎ 25 (み)
にんじん 10 (み)
あぶら 0.2 (き)
とりがらスープ 7
ポークパイオン 3
トマト(かん) 10 (み)
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 1 (き)
さけ 1
こむぎ 4 (き)
しお 0.07
こしょう 0.02
パンこ 6 (き)
あげあぶら 8 (き)
キャベツとごまつなのサラダ
チキンハム 5 (あ)
キャベツ 25 (み)
ごまつな 10 (み)
ホールコーン 5 (み)
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)

ちゅうかあえ
デジブルコギ
ごはん
トックスープ

ツナとキャベツのサラダ
ポテトオムレツ
コッペパン
マカロニスープ

ごもくまめ
はっこうにゅう (ブルーベリー)
とりにくのしおこうじやき 3~4こ
ごはん
みそしる

だいこんとささみのサラダ
とうふハンバーグのケチャップあん
ごはん
ワンタンスープ

キャベツとごまつなのサラダ
さかなフライ
コッペパン
ミネストローネ

12(月) ごはん ぎゅうにゅう
マーボーどうふ しゅうまい
とうふ 90 (あ)
ぶたミンチ 20 (あ)
たまねぎ 10 (み)
にんじん 10 (み)
あおなご 5 (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)
はっしょうみそ 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
しゅうまい 3こ (あ)
(ポーク)
ちゅうかサラダ
チンゲンサイ 20 (み)
きゅうり 15 (み)
もやし 5 (み)
こんにやくかんてん 0.5
ドレッシング クラス1ぼん (ちゅうか)

13(火) コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう
クリームに セルフドッグ
ベーコン 5 (あ)
ウインナ 3 (あ)
とりにく 15 (あ)
むきえだまめ 5 (み)
じゃがいも 30 (き)
たまねぎ 45 (み)
にんじん 10 (み)
とりがらスープ 6
ポークパイオン 3
ぎゅうにゅう 20 (あ)
ごなチーズ 2 (あ)
だっしふんにゅう 2 (あ)
バター 3 (き)
ばいせんこむぎこ 4 (き)
あぶら 0.9 (き)
うすくちしょうゆ 0.2
しお 0.3
しろワイン 1
ウインナとやさいはさんでたべよう!
セルフドッグ
ウインナ3ぼん

14(水) ごはん ぎゅうにゅう
だいこんとわかめののみそしる
あぶらあげ 5 (あ)
ほしわかめ 0.3 (あ)
だいこん 25 (み)
にんじん 5 (み)
たまねぎ 15 (み)
あおなご 3 (み)
けずりぶし 2
あかみそ 8 (あ)
しろみそ 3 (あ)
とりのからあげ
とりにく 50 (あ)
しょうが 0.8 (み)
にんにく 0.02 (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 8 (き)
りっちゃんのみそしる
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

ちゅうかん
中間テスト

16(金) コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう
スープに しお 0.03
とりにく 15 (あ)
ベーコン 5 (あ)
じゃがいも 45 (き)
たまねぎ 30 (み)
しめじ 5 (み)
にんじん 15 (み)
あぶら 0.2 (き)
とりがらスープ 6
ポークパイオン 3
しお 0.2
こしょう 0.03
うすくちしょうゆ 2.5
しろワイン 1
ごなチーズ 2 (あ)
だっしふんにゅう 2 (あ)
バター 3 (き)
ばいせんこむぎこ 4 (き)
あぶら 0.9 (き)
うすくちしょうゆ 0.2
しお 0.15
こしょう 0.01
クリームに
セルフドッグ
ウインナ3ぼん

ちゅうかサラダ
しゅうまい (ポーク) 3こ
ごはん
マーボーどうふ

りっちゃんのサラダ
はなかつお
とりのからあげ 3~4こ
ごはん
だいこんとわかめののみそしる

マカロニサラダ
パンにはさんでたべよう!
ミートビーンズ
コッペパン (きりめいり)
スープに

マカロニサラダ
パンにはさんでたべよう!
ミートビーンズ
コッペパン (きりめいり)
スープに

<p>19(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とんじる</p> <p>ぶたにく 15 (あ) あぶらあげ 5 (あ) とうふ 10 (あ) だいこん 10 (み) にんじん 10 (み) ごぼう 8 (み) ごまつな 8 (み) つきごんにやく 15 (あ) あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) けずりぶし 2 (き) あぶら 0.2 (き)</p> <p>いわしのカリカリフライ</p> <p>いわしのカリカリフライ 3ひき (あ) あげあぶら 6 (き)</p> <p>すのもの</p> <p>ちくわ 8 (あ) もやし 20 (み) きゅうり 10 (み) うすくちしょうゆ 1.6 (き) さとう 1.1 (き) す 1.1 (き) みりん 0.5 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 834 29.6 27.4</p>	<p>20(火) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>ベーコン 12 (あ) にんにく 0.03 (み) スパゲティ 30 (き) たまねぎ 40 (み) えのきたけ 5 (み) なましいたけ 5 (み) しめじ 5 (み) にんじん 5 (み) オリーブオイル 0.2 (き) あぶら 0.5 (き) こいくちしょうゆ 3.8 (き) しろワイン 1 (き) しお 0.1 (き) こしょう 0.02 (き)</p> <p>いかリングのカーレーあげ</p> <p>いかリング 38 (あ) しょうが 0.3 (み) こいくちしょうゆ 1.65 (き) さけ 0.9 (き) カレーこ 0.3 (き) でんぶん 10 (き) あげあぶら 8 (き)</p> <p>やさいサラダ</p> <p>キャベツ 35 (み) ホールコーン 5 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)</p> <p>796 32.5 29.2</p>	<p>21(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>さつまいものみそしる</p> <p>あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 30 (き) だいこん 15 (み) にんじん 10 (み) はくさい 10 (み) たまねぎ 10 (み) けずりぶし 2 (き) あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ)</p> <p>やきざかな</p> <p>さば 1 (あ) さけ 1 (あ)</p> <p>だいこんおろし</p> <p>だいこん 25 (み) けずりぶし 1 (き) うすくちしょうゆ 1.3 (き) こいくちしょうゆ 0.8 (き) みりん 1 (き)</p> <p>きんぴら</p> <p>とりにく 5 (あ) にんじん 15 (み) ごぼう 8 (み) いとごんにやく 12 (き) しろごま 0.5 (き) ごまあぶら 0.15 (き) あぶら 0.2 (き) こいくちしょうゆ 2.7 (き) みりん 0.5 (き) さとう 1.2 (き) さけ 0.6 (き)</p> <p>810 32.1 20.1</p>	<p>22(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス</p> <p>ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 50 (み) にんじん 20 (み) りんごビュレ 5 (み) はちみつ 0.4 (き) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 6 (き) ポークパイオン 2 (き) あかワイン 1 (き) ウスターソース 1 (き) のうこうソース 1 (き) こいくちしょうゆ 1 (き) ケチャップ 3 (き) しお 0.1 (き) あぶら 0.2 (き) こめこカレールウ① 8 (き) こめこカレールウ② 8 (き) でんぶん 0.5 (き)</p> <p>うみのサラダ</p> <p>さきみフレーク 8 (あ) ほいわかめ 0.3 (あ) だいこん 28 (み) むきえだまめ 6 (み) ドレッシング クラス1ぼん (やさいいっぱいわふう)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ヨーグルト 1こ (あ)</p> <p>852 30.2 17.0</p>	<p>23(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーニングクリームスープ</p> <p>ベーコン 5 (あ) クリームコーン 35 (み) たまねぎ 30 (み) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) パセリ 0.2 (み) だっしふんにゅう 1.5 (あ) なまクリーム 1 (き) ぎゅうにゅう 20 (あ) バター 2.3 (き) ばいせんこむぎこ 3 (き) あぶら 0.8 (き) とりがらスープ 8 (き) ポークパイオン 3 (き) しろワイン 1.8 (き) しお 0.4 (き) こしょう 0.02 (き) うすくちしょうゆ 0.15 (き)</p> <p>とりにくのマーレードソース</p> <p>とりにく 1 (あ) しお 0.1 (き) こしょう 0.01 (き) さけ 0.5 (き) マーレード 8.45 (き) さとう 0.52 (き) こいくちしょうゆ 2.86 (き) しろワイン 0.65 (き) レモンかじゅう 0.26 (み) しお 0.26 (き) でんぶん 0.26 (き)</p> <p>ツナとごまつなのサラダ</p> <p>ツナ 10 (あ) ごまつな 30 (み) ホールコーン 10 (み) ドレッシング クラス1ぼん (イタリアン)</p> <p>845 35.5 32.3</p>
<p>すのもの</p> <p>いわしのカリカリフライ 3ひき</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>やさいサラダ</p> <p>いかリングのカーレーあげ 3~4こ</p> <p>ベビーパン きのこスパゲティ</p>	<p>きんぴら</p> <p>やきざかな</p> <p>だいこんおろし</p> <p>ごはん さつまいものみそしる</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>うみのサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>ごはん</p>	<p>ツナとごまつなのサラダ</p> <p>とりにくのマーレードソース</p> <p>コッペパン</p> <p>ヨーニングクリームスープ</p>
<p>26(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かんこくふうすきやき</p> <p>ぶたにく 30 (あ) とうふ 30 (あ) はくさい 30 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) いとごんにやく 30 (あ) りんごビュレ 3 (み) はくさいキムチ 5 (み) すりごま 1 (き) しょうが 0.2 (み) にんにく 0.1 (み) こいくちしょうゆ 5.6 (き) さとう 2.4 (き) さけ 0.9 (き) あぶら 0.2 (き)</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ぎょうざ 3こ (あ) あげあぶら 6 (き)</p> <p>もやしのナムル</p> <p>もやし 20 (み) にんじん 5 (み) ごまつな 10 (み) しょうが 0.1 (み) うすくちしょうゆ 1.6 (き) す 0.2 (き) さとう 0.3 (き) ごまあぶら 0.1 (き)</p> <p>855 30.6 26.1</p>	<p>27(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>やさいスープ</p> <p>ウインナ 15 (あ) キャベツ 30 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) とりがらスープ 8 (き) ポークパイオン 3 (き) しろワイン 1 (き) しお 0.2 (き) こしょう 0.03 (き) うすくちしょうゆ 3 (き) あぶら 0.2 (き)</p> <p>とりにくのこうそうやき</p> <p>とりにく 1 (あ) にんにく 0.02 (み) パジル(チップ) 0.1 (き) ローズマリー 0.4 (き) パプリカ 0.05 (き) しお 0.3 (き) こしょう 0.01 (き) オリーブオイル 1 (き)</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>かぼちゃ 35 (み) むきえだまめ 6 (み) にんじん 5 (み) こしょう 0.03 (き) さとう 0.02 (き) マヨネーズ クラス1ぼん (き)</p> <p>785 33.8 33.9</p>	<p>28(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 25 (き) たまねぎ 60 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 8 (き) ポークパイオン 3 (き) トマト(かん) 8 (み) トマトビュレ 3.5 (み) デミグラスソース 14 (き) ウスターソース 0.85 (き) のうこうソース 0.85 (き) あかワイン 1 (き) さとう 0.5 (き) しお 0.2 (き) あぶら 0.2 (き) こめこハヤシルウ① 8 (き) こめこハヤシルウ② 8 (き)</p> <p>だいごんのサラダ</p> <p>ちりめんじゃこ 5 (あ) だいこん 33 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (かんきつ)</p> <p>キャンディチーズ</p> <p>キャンディチーズ 3こ (あ)</p> <p>851 30.2 21.2</p>	<p>29(木) ごはん ほうこうにゅう (プレーン)</p> <p>かぼちゃのポターージュ</p> <p>ベーコン 8 (あ) かぼちゃ 35 (み) たまねぎ 25 (み) ぎゅうにゅう 25 (あ) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2.5 (あ) とりがらスープ 8 (き) ポークパイオン 4 (き) ばいせんこむぎこ 4 (き) バター 3.2 (き) あぶら 0.8 (き) しろワイン 2.5 (き) うすくちしょうゆ 0.2 (き) しお 0.4 (き) こしょう 0.03 (き)</p> <p>かぼちゃがたハンバーグ</p> <p>かぼちゃがたハンバーグ 1こ (あ) ケチャップ 4.8 (き) さとう 0.8 (き) ウスターソース 0.8 (き) のうこうソース 0.8 (き) でんぶん 0.2 (き)</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>キャベツ 28 (み) きゅうり 8 (み) ホールコーン 8 (み) ドレッシング クラス1ぼん (イタリアン)</p> <p>847 27.3 19.1</p>	<p>30(金) オレンジジュース</p> <p>すましじる</p> <p>とうふ 25 (あ) ちらしかまぼこ (いちよう) 8 (あ) えのきたけ 7 (み) ほいわかめ 0.3 (あ) にんじん 10 (み) あおねぎ 3 (み) けずりぶし 2 (き) うすくちしょうゆ 3.5 (き) さけ 1 (き) みりん 1 (き) しろ 0.15 (き) だしこんぶ 0.1 (き)</p> <p>せきはん</p> <p>せきはん 75 (き)</p> <p>たいのしおやき</p> <p>たい 1 (あ) さけ 2 (き) しお 0.6 (き)</p> <p>ごましお</p> <p>くろごま 1 (き) しお 0.1 (き)</p> <p>おひたし</p> <p>ほうれんそう 25 (み) もやし 15 (み) けずりぶし 0.5 (き) だしこんぶ 0.1 (き) うすくちしょうゆ 1.3 (き) さとう 0.2 (き) みりん 1 (き) はなかつお クラス1ふくろ</p> <p>おいしいデザート</p> <p>さつまいものタルト 1こ (き)</p> <p>769 30.2 17.8</p>
<p>もやしのナムル</p> <p>あげぎょうざ 3こ</p> <p>ごはん かんこくふうすきやき</p>	<p>かぼちゃサラダ</p> <p>とりにくのこうそうやき</p> <p>コッペパン やさいスープ</p>	<p>キャンディチーズ 3こ</p> <p>だいごんのサラダ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p>	<p>イタリアンサラダ</p> <p>ほうこうにゅう (プレーン)</p> <p>かぼちゃがたハンバーグ</p> <p>ごはん かぼちゃのポターージュ</p>	<p>おいしいデザート</p> <p>おひたし</p> <p>ごましおをふってたべてね!</p> <p>ごましお</p> <p>せきはん</p> <p>すましじる</p>

令和2年10月

太子町学校給食だより



30日 小学校創立100周年お祝い献立

しょうがっこうそうりつ しゅうねん いわ こんだて

磯長小学校と山田小学校は、大正9年5月1日に創立し、大正・昭和・平成・令和の時代とともに成長し、今年めでたく100歳を迎えました。両小学校の100周年をお祝いして、10月30日(金)は特別な献立です。赤飯と鯛は、日本では昔からお祝い事やおめでたいときにお祝い膳として用いられてきました。「鯛の塩焼き」には国内で獲れた真鯛を使っています。この献立は大阪府の「国産農林水産物 学校給食 提供事業」を活用して実現しました。太子町の給食は、昭和62年10月の開始から今年で33年です。両小学校の歴史にはまだまだ及びませんが、これからも皆さんに安心安全でおいしく食べてもらえるように頑張っていきます。

秋の行事食・食べ物を知ろう!

1日 里いも

里いもは大昔から日本で食べられてきました。お月見に、ちょうど収穫時期の里いもが供えられます。給食では、しょうゆ仕立てのお汁にたっぷり入れて秋の行事食「いもに汁」を作ります。

7・21日 さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、おはだもおなかきれいにしてくれます。給食では、みそ汁やかき揚げに登場します。

29日 かぼちゃ

西洋のお祭り「ハロウィン」は10月31日に行われ、かぼちゃをくりぬいて提灯(ジャック・オ・ランタン)を作ったり、おばけの仮装をして楽しめます。給食では、かぼちゃ型のハンバーグやかぼちゃのポターージュを作ります。一足先にハロウィンメニューを味わってくださいね。

