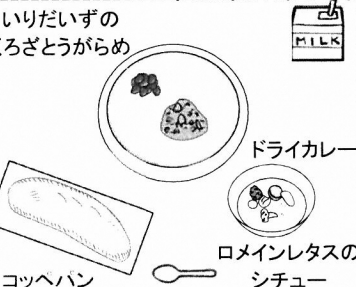
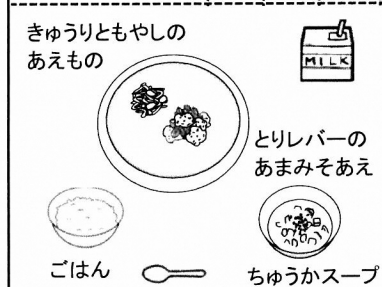


<p>2(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかスープ とりレバーの あまみそあえ</p> <p>ぶたにく 10 (あ) とりにく 35 (あ) はるさめ 6 (き) しょうが 0.2 (み) チンゲンサイ 8 (み) とりレバー^{つたあげ} 8 (あ) はくさいキムチ 7 (み) しょうが 0.2 (み) たまねぎ 20 (み) にんにく 0.06 (み) にんじん 10 (み) こいくちしょうゆ 0.6 とりがらスープ 8 さけ 1 ポークパイオン 3 でんぶん 7 (き) しょうが 0.2 (み) あげあぶら 6 (き) しお 0.2 しろごま 1 (き) こしょう 0.03 あかみそ 0.85 (あ) うすくちしょうゆ 3 さとう 0.75 (き) さけ 1 ウスターソース 2.3 あぶら 0.2 (き) みりん 0.6</p> <p>きゅうりともやしのあえもの</p> <p>もやし 25 (み) きゅうり 10 (み) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.4 (き) みりん 0.8</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 824 28.3 24.8</p>	<p>3(火) ぶんか ひ 文化の日</p>	<p>4(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>こうやどうふのたまごじ さわらのゆずみそかけ</p> <p>たまご 20 (あ) さわら ^{はれ} 1 (あ) とりにく 10 (あ) さけ 1 こうやどうふ 6 (あ) しろみそ 4 (あ) (サイコロ) あかみそ 1 (あ) はくさい 33 (み) ゆずかじゅう 0.5 (み) にんじん 15 (み) さとう 2 (き) なまししいたけ 3 (み) みりん 1 けずりぶし 2 さけ 1 あぶら 0.2 (き) ごますあえ さとう 1 (き) ささみフレック 5 (あ) こいくちしょうゆ 2.5 きりぼしだいこん 0.5 (み) うすくちしょうゆ 2 キャベツ 15 (み) みりん 1 にんじん 3 (み) ごまつな 5 (み) しろごま 0.4 (き) ごまあぶら 0.1 (き) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 1.3 (き) す 1.4 みりん 0.7</p> <p>799 38.6 21.4</p>	<p>5(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とりにくの ごまふうみ れんこんチップス</p> <p>とりにく 25 (あ) れんこん 35 (み) あつあげ 25 (あ) しお 0.17 こしょう 0.02 こしょう 4.7 (き) さつまいも 50 (き) でんぶん 3.5 (き) にんじん 20 (み) あげあぶら いとごんにやく 35 しろごま 0.3 (き) ひじきのサラダ すりごま 0.3 (き) ひじき 0.8 (あ) あぶら 0.2 (き) あぶらあげ 3.3 (あ) こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 10 (み) さとう 2.3 (き) ホールコーン 10 (み) さけ 0.8 ほうろく 10 (み) けずりぶし 2 むきえだまめ 6 (み) みりん 1 さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 さけ 0.5 ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう)</p> <p>849 28.4 23.1</p>	<p>6(金) コッパン ぎゅうにゅう</p> <p>ロメインレタスの シチュー ドライカレー</p> <p>ロメインレタス 10 (み) ぎゅうミンチ 20 (あ) ベーコン 10 (あ) ぶたミンチ 15 (あ) じゃがいも 35 (き) たまねぎ 25 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 6 (み) にんじん 10 (み) しょうが 0.1 (み) ロメインレタス 10 (み) にんにく 0.02 (み) しめじ 5 (み) こめこカレールウ① 3 (き) とりがらスープ 8 こいくちしょうゆ 0.7 ポークパイオン 3 ウスターソース 0.7 ぎゅうにゅう 20 (あ) あかワイン 0.8 こなチーズ 2 (あ) ケチャップ 3 バター 3 (き) のうこうソース 1.2 ばいせんこむぎこ 4 (み) しお 0.1 あぶら 0.7 (き) カレーこ 0.1 だっしふんにゅう 2 (あ) クミン 0.02 なまクリーム 1 (き) ターメリック 0.07 しお 0.4 でんぶん 0.8 (き) こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>いりだいのくろざとうがらめ</p> <p>いりだいず 5 (あ) くろざとう 1.7 (き) でんぶん 0.2 (き)</p> <p>835 35.1 31.3</p>
---	---	--	---	---



9(月) ごはん ぎゅうにゅう

かやくうどん **ちくわのいそべあげ**

あぶらあげ 8 (あ) ちくわ 2 (あ)
とりにく 10 (あ) あおのり 0.05 (あ)
うどん 55 (き) でんぶん 1 (き)
みずな 5 (み) こむぎこ 5 (き)
にんじん 10 (み) しお 0.02
えのきたけ 3 (み) あげあぶら 4 (き)
たまねぎ 15 (み) しょうが 0.3 (み)
しょうが 0.3 (み) **きんぴら**
けずりぶし 3 ぶたにく 10 (あ)
でんぶん 0.4 (き) にんじん 6 (み)
だしこんぶ 0.3 にごぼう 18 (み)
うすくちしょうゆ 4 さけ 1
さけ 0.1 むきえだまめ 5 (み)
しお 0.1 つきごんにやく 10
みりん 1 しろごま 0.5 (き)
ごまあぶら 0.15 (き)
こいくちしょうゆ 1.8
みりん 0.8
さとう 1.2 (き)
さけ 0.5

838 28.5 20.4

10(火) ごはん オレンジジュース

やさいスープ **わぎゅうサイコロステーキ**

ベーコン 10 (あ) キヤベツ 20 (み) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 7 (み) パセリ 0.2 (み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しろワイン 1 こしょう 0.03 しょうが 0.2 (み) うすくちしょうゆ 3 あぶら 0.2 (き) **はなやさいサラダ**
カリフラワー 10 (み) ブロッコリー 25 (み) ドレッシング クラス1ぼん (サウザンアイランド)

わぎゅうサイコロステーキ (ハーベキューソース) 76 (あ) さけ 3.8 こいくちしょうゆ 5.9 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 2.94 (き) あぶら 1.6 (き) ソテーオニオン 9 (み) しょうが 0.15 (み) にんにく 0.02 (み) みりん 0.44 さとう 3 (き) す 0.59

870 32.9 26.6

11(水) ごはん はっこうにゅう (ブルーベリー)

マーボーどうふ **しゅうまい**

どうふ 90 (あ) しゅうまい 3 (あ)
ぶたミンチ 18 (あ) (ポーク)
たまねぎ 20 (み) たけのこ 8 (み) にんじん 10 (み) ほししいたけ 0.3 (み) しょうが 0.5 (み) にんにく 0.03 (み) あかみそ 3 (あ) ほろごま 0.5 (き) 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) す 1.1
みりん 0.8 しょうが 0.03 だっしふんにゅう 0.5 (き) でんぶん 1.5 (き) さけ 0.4

ちゅうかあえ
チキンハム 5 (あ) **ごまつな** 10 (み) きりぼしだいこん 1.2 (み) もやし 10 (み) しろごま 0.5 (き) あぶら 0.1 (き) うすくちしょうゆ 2 (き) さとう 1 (き) す 1.1
みりん 0.5 しょうが 0.15 (き) ようからし 0.02

805 29.2 17.5

12(木) ぎゅうにゅう

あかだし **かやくごはん**

どうふ 30 (あ) こめ 65 (き)
あぶらあげ 5 (あ) とりにく 10 (あ)
ほしわかめ 0.3 (あ) あぶらあげ 3 (あ)
たまねぎ 15 (み) にんじん 5 (み)
なめこ 7 (み) ごぼう 5 (み)
あおなご 5 (み) **つきごんにやく** 10
けずりぶし 2 けずりぶし 1
はちみつみそ 4 (あ) さけ 1
あかみそ 4 (あ) こいくちしょうゆ 4
しろみそ 2 (あ) しお 0.15
みりん 1
あぶら 0.2 (き)

おおさかさん かまあげしらすのすのもの
かまあげしらす 8 (あ) **おおさかさん いずみだこのからあげ**
きゅうり 30 (み) こなチーズ 60 (あ)
しろごま 0.4 (き) あげあぶら 8 (き)
す 2.2
さとう 1.4 (き)
うすくちしょうゆ 1.1
みりん 0.55

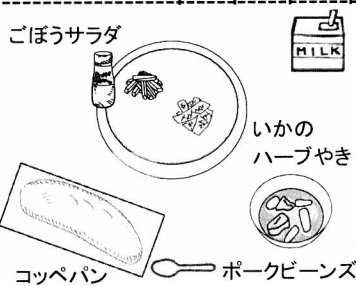
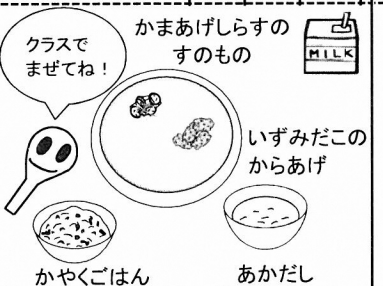
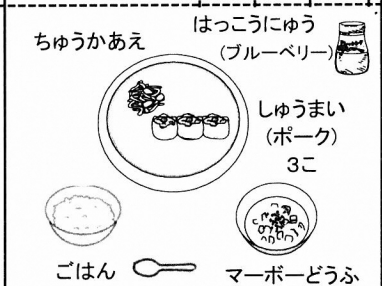
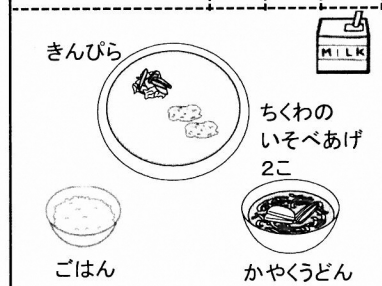
827 40.8 26.7

13(金) コッパン ぎゅうにゅう

ポークビーンズ **いかのハーブやき**

だいず 7 (あ) いか 45 (あ)
ぶたにく 20 (あ) しろワイン 1
ベーコン 3 (あ) しお 0.2
にんじん 20 (み) こしょう 0.02
たまねぎ 45 (み) にんにく 0.05 (み)
じゃがいも 40 (き) ミックスハーブ 0.03
あぶら 0.2 (き) オリーブオイル 1 (き)
とりがらスープ 6
ポークパイオン 2 **ごぼうサラダ**
セロリー 0.5 (み) ツナ 8 (あ)
ウスターソース 3 ごぼう 16 (み)
のうこうソース 2 にんじん 6 (み)
ケチャップ 10 きゅうり 12 (み)
トマトピューレ 3 (み) うすくちしょうゆ 0.9
しお 0.05 さとう 0.5 (き)
こしょう 0.02 ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)

800 41.5 25.8



16(月) **ふりかえきゅうじつ**
振替休日

17(火) コッパン ぎゅうにゅう

オニオンスープ **ハンバーグ**

ベーコン 5 (あ) ハンバーグ 1 (あ)
ウイナ 15 (あ) ケチャップ 4.3
キャベツ 20 (み) さとう 0.6 (き)
たまねぎ 40 (み) デミグラスソース 1.5
にんじん 5 (み) ウスターソース 0.5
パセリ 0.2 (み) のうこうソース 0.6
にんにく 0.05 (み) あかワイン 0.5
あぶら 0.2 (き) でんぶん 0.2 (き)
とりがらスープ 8
ポークパイオン 3 **だいずとツナのサラダ**
しろワイン 1 だいず 4 (あ)
しお 0.2 ツナ 8 (あ)
こしょう 0.03 きゅうり 15 (み)
うすくちしょうゆ 3 たまねぎ 12 (み)
こいくちしょうゆ 1.2
さとう 0.7 (き)
みりん 0.5
マヨネーズ クラス1ぼん (き)

814 35.5 35.4

18(水) ごはん ぎゅうにゅう

とんじる **やきざかな**

ぶたにく 20 (あ) さば ^{はれ} 1 (あ)
あぶらあげ 5 (あ) さけ 1
はくさい 20 (み) **だいこんおろし**
さつまいも 20 (き) **だいこん** 25 (み)
だいこん 10 (み) けずりぶし 1
にんじん 10 (み) うすくちしょうゆ 1.3
つきごんにやく 10 けずりぶし 2
あかみそ 8 (あ) こいくちしょうゆ 0.8
しろみそ 3 (あ) みりん 1
けずりぶし 2

おひたし
ごまつな 20 (み)
もやし 20 (み)
けずりぶし 0.5
うすくちしょうゆ 1.3
さとう 0.2 (き)
みりん 1
はなかつお クラス1ふくろ

793 36.6 20.1

19(木) ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス **わかめとだいごんのサラダ**

ぶたにく 25 (あ) ささみフレック 8 (あ)
じゃがいも 30 (き) ほしわかめ 0.3 (あ)
たまねぎ 50 (み) **だいこん** 30 (み)
にんじん 20 (み) **きゅうり** 5 (み)
りんごピューレ 5 (み) はちみつ 0.4 (き) ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう)
はちみつ 0.4 (き) しょうが 0.1 (み)
とりがらスープ 6
にんにく 0.05 (み) **ヨーグルト**
ポークパイオン 2 ヨーグルト 1 (こ) (あ)
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 (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)

842 29.4 16.5

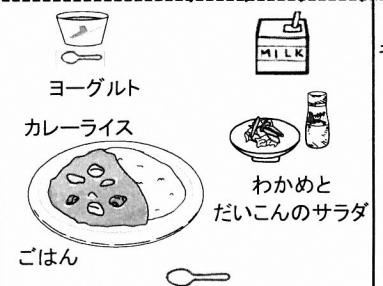
20(金) コッパン (きりめいり) ぎゅうにゅう

かぶのクリームにセルフドッグ

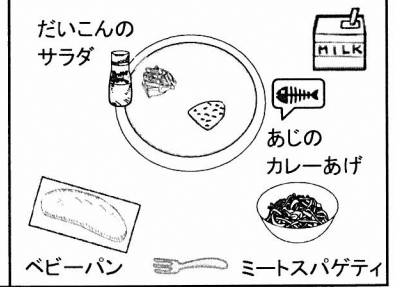
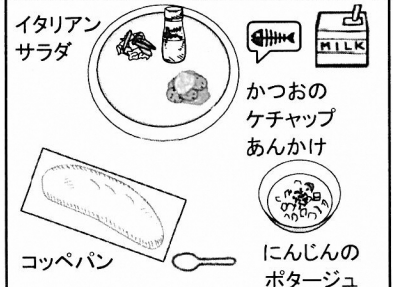
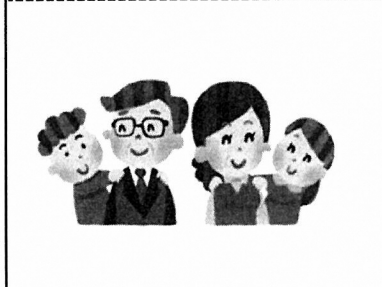
とりにく 15 (あ) ウイナ ^{はれ} 30 (あ)
じゃがいも 30 (き) ケチャップ 4.8
かぶ 40 (み) さとう 0.8 (き)
たまねぎ 30 (み) ウスターソース 0.8
にんじん 15 (み) のうこうソース 0.8
ぎゅうにゅう 25 (あ) でんぶん 0.2 (き)
こなチーズ 2 (あ)
だっしふんにゅう 2 (あ)
ばいせんこむぎこ 5 (き) **キャベツソテー**
バター 3 (き) キャベツ 15 (み)
あぶら 1.5 (き) にんじん 5 (み)
とりがらスープ 8 あぶら 0.15 (き)
ポークパイオン 3 カレーこ 0.07
しお 0.4 クミン 0.01
こしょう 0.03 しお 0.15
しろワイン 1 こしょう 0.01

パンにウイナとやさいをさんでたべよう!

780 34.8 29.8



<p>23(月)</p> <p>きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日</p>	<p>24(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>にんじんのポタージュ</p> <p>ベーコン 8 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 20 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) なまクリーム 1 (き) だっしふんにゅう 2 (あ) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 バター 3 (き) ばいせんこむぎこ 3.5 (き) あぶら 0.6 (き) しお 0.4 こしょう 0.03 しろワイン 2</p> <p>かつおのケチャップあんかけ</p> <p>かつお(かきざり) 40 (あ) こいくちしょうゆ 1.2 さけ 1 しょうが 0.2 (み) でんぶん 8 (き) あげあぶら 5 (き) ケチャップ 4.5 トマトピューレ 1 (み) ウスターソース 0.4 さとう 0.7 (き) あかワイン 0.4</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>キャベツ 30 (み) きゅうり 8 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (イタリアン)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>864 37.1 31.9</p>	<p>25(水)</p> <p>きまつ 期末テスト</p>	<p>26(木)</p> <p>きまつ 期末テスト</p>	<p>27(金) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p>ミートスパゲティ あじのカレーあげ</p> <p>ぎゅうミンチ 25 (あ) ぶたミンチ 15 (あ) スパゲティ(ハーフ) 30 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 10 (み) ほししいたけ 0.5 (み) あぶら 0.7 (き) こしょう 0.02 あかワイン 2 ケチャップ 13 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 でんぶん 0.2 (き) しお 0.05</p> <p>あじ 1切れ (あ) しょうが 0.3 (み) さけ 0.8 こいくちしょうゆ 1.8 でんぶん 6 (き) カレーこ 0.2 あげあぶら 3 (き)</p> <p>だいごんのサラダ</p> <p>だいごん 30 (み) きゅうり 10 (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>833 37.3 30.0</p>
---	---	--	--	--



30(月) ごはん ぎゅうにゅう

ごまじる

あぶらあげ 5 (あ) どうふ 10 (あ) かぼちゃ 25 (み) たまねぎ 22 (み) けずりぶし 2 (き) すりごま 2 (き) ねりごま 1 (き) あかみそ 7 (あ) しろみそ 4 (あ) みりん 1

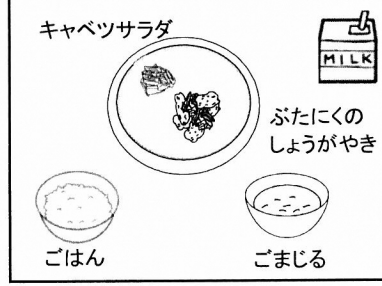
ぶたにくのしょうがやき

ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 25 (み) しょうが 0.5 (み) こいくちしょうゆ 3.4 さとう 1.7 (き) さけ 1.2

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) きりぼしだいごん 0.5 (み) こいくちしょうゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6 (き)

796 32.7 19.7



【栄養三色】

赤 (あ)	たんぱく質・無機質
黄 (き)	炭水化物・脂質
緑 (み)	ビタミン・無機質



【11月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.0	300	0.50	0.60	30
823	16.6	27.4	389	4.5	362	0.59	0.66	34

※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2年11月 太子町学校給食だより

たべものクイズ

さつまいもは、次のうちのどの部分を食べているのでしょうか？

① 根っこ ② くき ③ み

こたえは おもて面の下

今月の献立紹介 (国産農林水産物学校給食提供事業)

10日 和牛サイコロステーキ

「国産のA4ランクの黒毛和牛」が登場します。黒毛和牛には「さし」と呼ばれる脂肪分が多く含まれていて、まろやかな舌ざわりと甘みを味わうことができます。今回は黒毛和牛のもも肉を一口サイズにし、ステーキとして提供します。よく噛んで味わって食べてください。お楽しみにね♪

12日 大阪産泉だこの唐揚げ・大阪産釜揚げシラスの酢の物

大阪湾で育った貴重なマダコとシラスが登場します。新鮮で味が濃くてとってもおいしいですよ。残さず食べてください。ね。

地場産物を味わおう!

※今月使用するさつまいもは、よいまちネット太子さんより寄贈して頂きました。

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統的な食事の基本について学んでほしいと思っています。