

Table for 31(Fri) menu: スープに セルフドッグ, トりにく, ローズマリー, じゃがいも, たまねぎ, キャベツ, にんじん, むきえだまめ, さけ, とりがらスープ, セロリー, ポークパイオン, しお, こしょう, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, しろワイン, あぶら. Includes a small table with kcal values: 622, 27.1, 21.4.

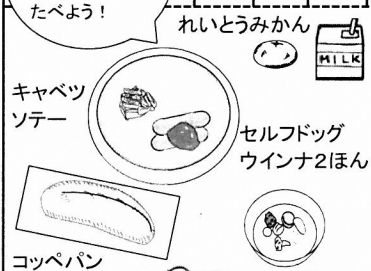


Table for 1(Wed) menu: カレーどうふ, とうふ, ぶたミンチ, しょうが, にんにく, たけのこ, あおねぎ, たまねぎ, にんじん, カレーこ, クミン, こいくちしょうゆ, さとう, ウスターソース, ポークパイオン, こめこカレールウ①, あぶら, でんぶん, さけ. Includes a small table with kcal values: 641, 23.2, 19.7.



Table for 2(Thu) menu: ごもくじる, とりにく, どうふ, ごぼう, じゃがいも, にんじん, こまつな, えのきたけ, けずりぶし, さけ, うすくちしょうゆ, みりん, しお, ふりかけ(わかめ), かきあげ, ウインナ, ちりめんじゃこ, じゃがいも, たまねぎ, オクラ, こむぎこ, しお, あげあぶら, でんぶん, きゅうり, しろごま, こいくちしょうゆ, す, さとう, トウバンジャン, ごまあぶら. Includes a small table with kcal values: 663, 21.5, 20.7.

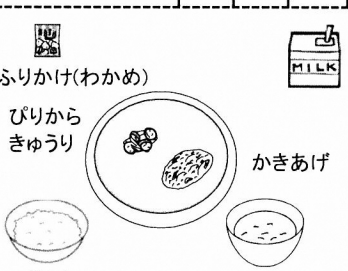


Table for 3(Fri) menu: コーンチャウダー, とりにく, じゃがいも, たまねぎ, ホールコーン, にんじん, しめじ, むきえだまめ, とりがらスープ, ポークパイオン, ぎゅうりにゅう, こなチーズ, だっしふんにゅう, パター, こむぎこ, あぶら, しお, こしょう, しろワイン, ぶたにくの オニオンソース, とりにく, じゃがいも, たまねぎ, しお, こしょう, りんごビュール, たまねぎ, しょうが, たまねぎ, しょうが, にんにく, あぶら, こいくちしょうゆ, さけ, さとう, でんぶん, ドレッシングあえ, ツナ, キャベツ, にんじん, きゅうり, こいくちしょうゆ, さとう, みりん, す. Includes a small table with kcal values: 623, 33.5, 20.6.



Table for 6(Mon) menu: カレーライス, ぶたにく, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, りんごビュール, はちみつ, しょうが, とりがらスープ, にんにく, ポークパイオン, あかワイン, ウスターソース, のうこうソース, こいくちしょうゆ, トマトケチャップ, しお, あぶら, こめこカレールウ①, こめこカレールウ②, でんぶん. Includes a small table with kcal values: 668, 23.3, 18.5.

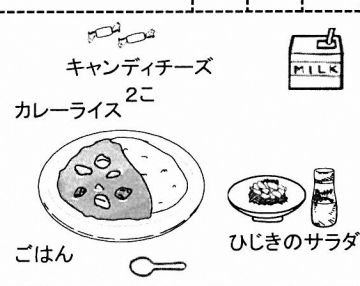


Table for 7(Tue) menu: トマトに さかなフライ, とりにく, ベーコン, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, トマト(かん), むきえだまめ, にんにく, とりがらスープ, ポークパイオン, しお, こしょう, あぶら, こいくちしょうゆ, さとう, トマトビュール, みりん. Includes a small table with kcal values: 668, 29.8, 24.3.



Table for 8(Wed) menu: いもにじる, ぶたにく, あぶらあげ, さといも, ごぼう, だいこん, にんじん, つきごんにやく, ほししいたけ, あおねぎ, けずりぶし, あかみそ, しろみそ, やきぶたと キャベツのあまず, やきぶた, キャベツ, こまつな, あぶら, ごまあぶら, しお, す, さとう, うすくちしょうゆ. Includes a small table with kcal values: 659, 31.6, 20.4.

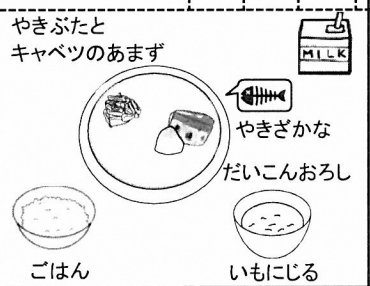


Table for 9(Thu) menu: ちゅうかスープ, ぶたにく, はるさめ, チンゲンサイ, はくさいキムチ, もやし, にはら, にんじん, とりがらスープ, ポークパイオン, しょうが, しお, こしょう, うすくちしょうゆ, さけ, す, あぶら, あげぎょうざ, ぎょうざ, あげあぶら, チャーハン, こめ, やきぶた, たまねぎ, にんじん, あおねぎ, にんにく, しょうが, さけ, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, オイスターソース, こしょう, ごまあぶら, たまご, あぶら, ミニデザート, ミニゼリー, (りんご). Includes a small table with kcal values: 647, 23.2, 23.1.

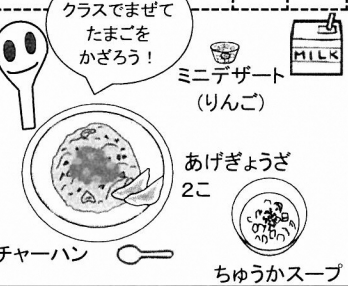


Table for 10(Fri) menu: コーンクリーム スープ, ぶたにく, クリームコーン, たまねぎ, じゃがいも, にんじん, パセリ, だっしふんにゅう, なまクリーム, ぎゅうりにゅう, パター, こむぎこ, あぶら, とりがらスープ, ポークパイオン, しろワイン, しお, さとう, こしょう, うすくちしょうゆ, いかりんげあげ, いかりんげ, しょうが, カレーこ, こいくちしょうゆ, さけ, でんぶん, あげあぶら, だいずとツナの サラダ, ツナ, だいず, きゅうり, にんじん, さとう, みりん, マヨネーズ クラス1ぼん. Includes a small table with kcal values: 651, 25.7, 22.1.



Table for 13(Mon) menu: とんじる, ぶたにく, あぶらあげ, じゃがいも, だいこん, にんじん, ごぼう, あおねぎ, つきごんにやく, あかみそ, しろみそ, けずりぶし, さばのこうみやき, こいくちしょうゆ, さとう, ゆずかじゅう, す, でんぶん, ごまあえ, ロースハム, もやし, こまつな, すりごま, うすくちしょうゆ, さとう, みりん, ごまあぶら. Includes a small table with kcal values: 651, 30.5, 20.5.

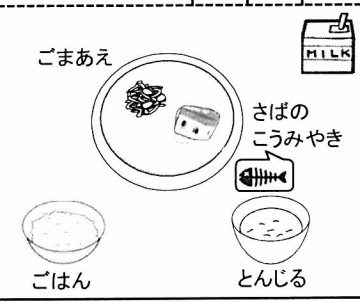


Table for 14(Tue) menu: イタリアン スパゲティ, ウインナ, ロースハム, スパゲティ(ハーフ), たまねぎ, にんじん, しめじ, あかワイン, しお, こしょう, あぶら, トマトケチャップ, トマトビュール, ウスターソース, のうこうソース, やきいか, いか, さけ, こいくちしょうゆ, さけ, さとう, みりん, でんぶん, やさいサラダ, キヤベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, ドレッシング クラス1ぼん(かんきつ). Includes a small table with kcal values: 646, 31.8, 22.3.

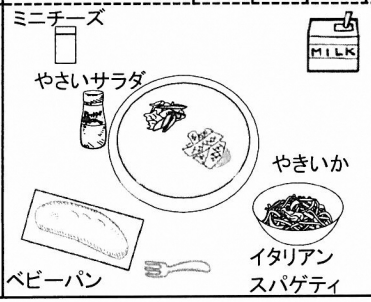


Table for 15(Wed) menu: ぶたにくの スタミナどんぶり, ぶたにく, にんにく, しょうが, たけのこ(みず), たまねぎ, にんじん, にはら, いとごんにやく, ごまあぶら, さとう, さき, みりん, オイスターソース, さわらの たつたあげ, さわら, しょうが, こいくちしょうゆ, にんじん, さとう, ごまあぶら, でんぶん, あげあぶら, さき, ささみフレイク, きりぼしだいこん, キヤベツ, にんじん, こまつな, しろごま, ごまあぶら, うすくちしょうゆ, さとう, す, みりん. Includes a small table with kcal values: 677, 32.1, 20.9.



Table for 16(Thu) menu: すましじる, どうふ, かまぼこ, えのきたけ, ほしわかめ, あおねぎ, しめじ, けずりぶし, だしこんぶ, うすくちしょうゆ, さけ, みりん, しお, とりのからあげ, とりにく, しょうが, にんにく, こいくちしょうゆ, さとう, でんぶん, あげあぶら, おひたし, こまつな, もやし, けずりぶし, うすくちしょうゆ, さとう, みりん, はなかつお クラス1ふくら. Includes a small table with kcal values: 644, 24.9, 21.6.

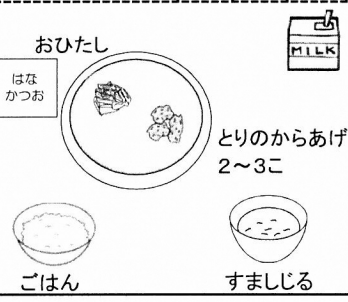
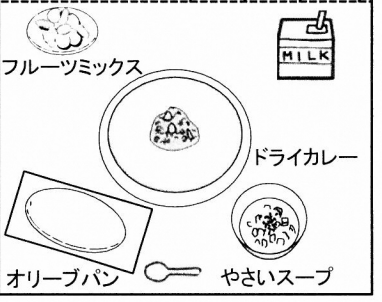
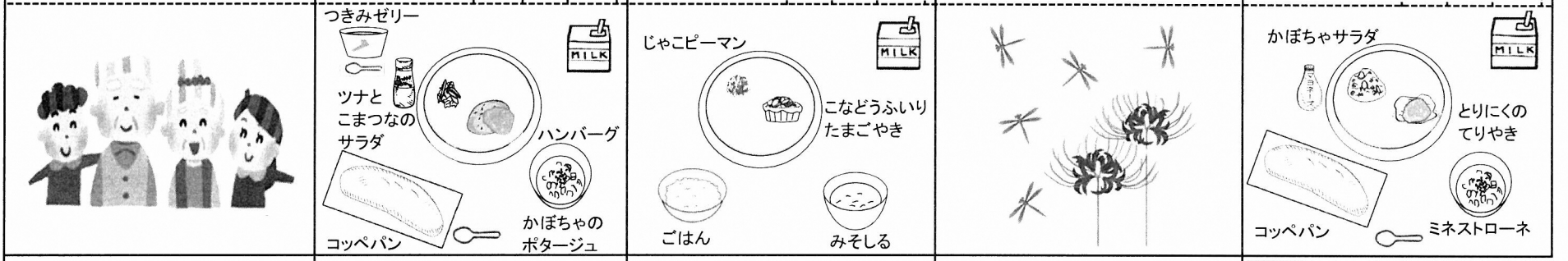


Table for 17(Fri) menu: やさいスープ, とりにく, キヤベツ, たまねぎ, にんじん, むきえだまめ, とりがらスープ, ポークパイオン, しろワイン, しお, こしょう, うすくちしょうゆ, あぶら, フルーツミックス, アロエデザート, おうとう(かん), ぎゅうりミンチ, ぶたミンチ, たまねぎ, しお, こしょう, りんごビュール, たまねぎ, しょうが, でんぶん, ドライカレー, ぎゅうりミンチ, ぶたミンチ, たまねぎ, カレーこ, クミン, ターメリック, でんぶん. Includes a small table with kcal values: 578, 23.6, 21.5.



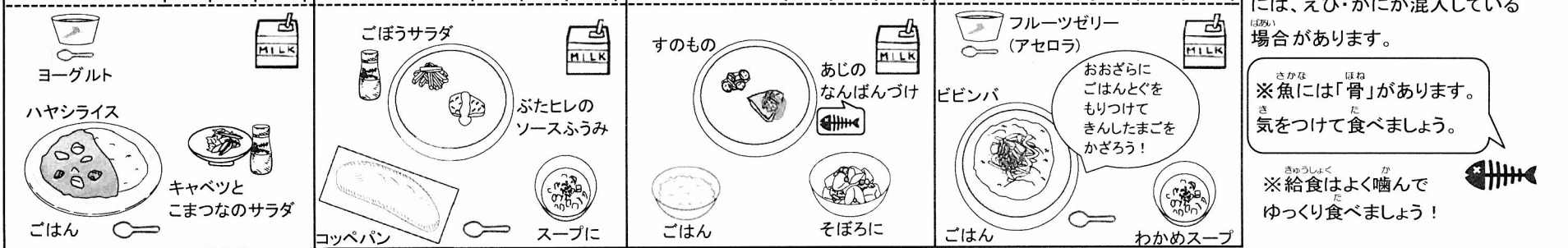
20(月) 敬老の日 けいろう ひ 敬老の日	21(火) コッペパン ギョウにゅう かぼちやのポターージュ ベーコン 10 (あ) かぼちや 35 (み) たまねぎ 25 (み) ギョウにゅう 25 (あ) こなチーズ 2 (あ) だしふんにゅう 2.5 (あ) とりがらスープ 7 ポークパイオン 5 こむぎこ 3 (き) バター 2.5 (き) あぶら 0.6 (き) しろワイン 2 さとう 0.2 (き) うすくちしゅうゆ 0.15 しお 0.3 こしょう 0.03 つきみゼリー つきみゼリー 1こ (き)	22(水) ごはん ギョウにゅう みそしる あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 30 (き) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) たまねぎ 10 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) じゃこピーマン ちりめんじゃこ 6 (あ) ピーマン 14 (み) あかピーマン 1 (み) しろごま 0.6 (き) こいくちしゅうゆ 1 さとう 0.7 (き) みりん 1 あぶら 0.1 (き)	23(木) しゅうぶん ひ 秋分の日	24(金) コッペパン ギョウにゅう ミネストローネ とりにくのてりやき ベーコン 10 (あ) とりにく 10 (あ) スパゲティ 7 (き) しょうが 0.25 (み) (カット) さけ 1.2 キャベツ 15 (み) こいくちしゅうゆ 2 たまねぎ 20 (み) さとう 1 (き) にんじん 5 (み) みりん 1 トマト(かん) 10 (み) でんぶん 0.2 (き) あぶら 0.1 (き) とりがらスープ 7 ポークパイオン 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしゅうゆ 2.8 あかワイン 1 かぼちやサラダ ロースハム 5 (あ) かぼちや 35 (み) むきえだまめ 6 (み) あぶら 0.1 (き) こしょう 0.02 さとう 0.02 (き) マヨネーズ クラス1ぼん (き)
---	---	--	--	--

689	28.0	25.9	626	27.2	17.3	642	28.6	26.1
-----	------	------	-----	------	------	-----	------	------



27(月) ごはん ギョウにゅう ハヤシライス ぶたにく 30 (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 6 ポークパイオン 2 トマトケチャップ 4 トマトピューレ 4 (み) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 あかワイン 1 しお 0.1 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) こめハヤシルウ① 8 (き) こめハヤシルウ② 8 (き) でんぶん 0.5 (き)	28(火) コッペパン ギョウにゅう スープに ウイナ 10 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 20 (み) キャベツ 30 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 2 ポークパイオン 8 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしゅうゆ 1.8 こいくちしゅうゆ 0.6 さとう 0.2 (き) しろワイン 1.5 ぶたヒレのソースふうみ ぶたヒレにく 1こ (あ) でんぶん 8 (き) あげあぶら 3 (き) しょうが 0.2 (み) こいくちしゅうゆ 0.6 さけ 0.5 さとう 1.1 (き) ウスターソース 3.8 でんぶん 0.35 (き) ごぼうサラダ ツナ 8 (あ) ごぼう 10 (み) にんじん 5 (み) きゅうり 10 (み) しろうごま 0.4 (き) うすくちしゅうゆ 0.8 さとう 0.4 (き) ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)	29(水) ごはん ギョウにゅう そぼろに ギョウミンチ 20 (あ) ひらてん 10 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) ピーマン 1 (み) むきえだまめ 5 (み) けずりぶし 2 さとう 1.4 (き) みりん 1 こいくちしゅうゆ 3.7 こしょう 0.03 さとう 3 (き) あぶら 0.2 (き) あじのなんばんづけ あじ 10 (あ) たまねぎ 3 (み) にんじん 1 (み) ピーマン 1 (み) さけ 1 でんぶん 5 (き) あげあぶら 3 (き) あぶら 0.1 (き) す 3 さとう 3 (き) こいくちしゅうゆ 3 すのもの ささみフレーク 10 (あ) ほしわかめ 0.2 (あ) きゅうり 20 (み) す 1.6 さとう 1 (き) うすくちしゅうゆ 0.9 みりん 0.4	30(木) ごはん ギョウにゅう わかめスープ ビビンバ とりにく 10 (あ) ぶたミンチ 40 (あ) とうふ 10 (あ) こいくちしゅうゆ 2 ほしわかめ 0.4 (あ) さとう 2 (き) チンゲンサイ 10 (み) さけ 1.2 にんじん 5 (み) ごまあぶら 0.2 (き) えのきたけ 5 (み) あぶら 0.2 (き) あおねぎ 5 (み) トウバンジャン 0.05 しろうごま 0.3 (き) ほうれんそう 25 (み) とりがらスープ 8 もやし 15 (み) ポークパイオン 3 にんじん 10 (み) しょうが 0.1 (み) しろうごま 1 (き) しお 0.15 うすくちしゅうゆ 1.7 こしょう 0.03 さとう 0.8 (き) うすくちしゅうゆ 3.5 みりん 0.7 さけ 1 す 0.8 あぶら 0.2 (き) ごまあぶら 0.15 (き) きんしたまご 15 (あ)	【栄養三色】 赤 (あ) ち きんにく ほね たのちの血や筋肉や骨をつくる食べ物 黄 (き) たんぱく質 しじふ 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ ギョウにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻 緑 (み) たんぱく質 しじふ 【たんぱく質・無機質】 からだの調子を整える食べ物 穀類・芋・油・砂糖 【ビタミン・無機質】 やさいくだもの野菜・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・かに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！
---	--	---	--	--

695	25.3	17.3	631	25.9	23.0	683	28.5	18.5	639	24.9	19.4
-----	------	------	-----	------	------	-----	------	------	-----	------	------



【8・9月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじふ %	カルシウム mg
650	13~20 ※1	20~30 ※2	350
650	16.7	29.4	369

ビタミン	ビタミン			
	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
基準	3.0	200	0.40	25
平均栄養量	3.3	247	0.51	33

※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%

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

令和3年8・9月 太子町学校給食だより

~9月の献立紹介~

2日 かきあげ
 いつも大好評のかき揚げです。今回は夏野菜のオクラが入っています。給食センターで一つつ手で形を作り約1200個を油で揚げます。今回も食缶を空っぽにしてくださいね。

21日 かぼちやのポターージュ
 夏の太陽の光を浴びたかぼちやが、あまくおいしい時期です。かぼちやにはビタミンの仲間、カロテンという栄養が多く含まれています。カロテンには目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるはたらきがあります。

早寝・早起き・朝ごはん!

2学期が始まりました。1日を元気にスタートするために、朝ごはんはとても大切です。

