



【10月分平均栄養量】

Table showing average nutritional values for October, including energy, protein, fat, calcium, iron, and vitamins A, B1, B2, C.

※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%

Table titled '【栄養三色】' (Nutrition Three Colors) with categories: 赤 (Red) for protein, 黄 (Yellow) for carbohydrates, and 緑 (Green) for vitamins.

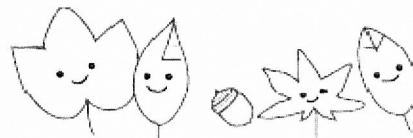
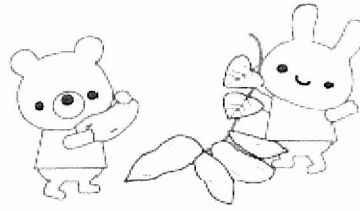
※太字は地産地消の食材です。

※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！



※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。

Main menu grid for October, showing daily meals from 4th to 15th. Each day includes a list of dishes with quantities and nutritional values, along with illustrations of the food items.

<p>18(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>はっぼうさい ぶりからきゅうり</p> <p>ぶたにく 24 (あ) きゅうり 30 (み)</p> <p>にんにく 0.2 (み) しろうごま 0.6 (き)</p> <p>しょうが 0.2 (み) こいくちしょうゆ 1.4</p> <p>いか 15 (あ) す 0.5</p> <p>かまぼこ 10 (あ) さとう 0.35 (き)</p> <p>キャベツ 45 (み) トウバンジャン 0.04</p> <p>たけのこ (みず) 15 (み) ごまあぶら 0.2 (き)</p> <p>にんじん 15 (み) だいがくいも</p> <p>チンゲンサイ 10 (み) さつまいも 60 (き)</p> <p>たまねぎ 40 (み) くらごま 0.2 (き)</p> <p>あぶら 0.2 (き) あげあぶら 2 (き)</p> <p>さけ 0.5 さとう 7 (き)</p> <p>ごまあぶら 0.3 (き) さとう 7 (き)</p> <p>しお 0.25 こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>こしょう 0.03 す 0.1</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>さとう 0.3 (き)</p> <p>オイスターソース 1</p> <p>ポークブイオン 5</p> <p>でんぶん 1.5 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>cal g g</p> <p>795 30.1 15.6</p>	<p>19(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>たまごとクリーム とりにくの コーンのスープ バーベキューソース</p> <p>たまご 20 (あ) とりにく 12 (あ)</p> <p>ぶたにく 10 (あ) りんごピューレ 2 (み)</p> <p>じゃがいも 20 (き) しょうが 0.1 (み)</p> <p>クリームコーン 30 (み) にんにく 0.02 (み)</p> <p>チンゲンサイ 15 (み) こいくちしょうゆ 2.6</p> <p>えのきたけ 5 (み) さけ 1.2</p> <p>しょうが 0.2 (み) さとう 1.8 (き)</p> <p>とりがらスープ 8 でんぶん 0.3 (き)</p> <p>さけ 1</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>みりん 1</p> <p>しお 0.05</p> <p>こしょう 0.03 ツナ 5 (あ)</p> <p>でんぶん 0.5 (き) ほうれんそう 30 (み)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (サウザンアイランド)</p> <p>いちごジャム 15 (き)</p> <p>いちごジャム 15 (き)</p> <p>786 37.2 28.4</p>	<p>20(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにくのすき あじのあますあん</p> <p>ぶたにく 30 (あ) あじ 12 (あ)</p> <p>とうふ 30 (あ) さけ 1</p> <p>じゃがいも 50 (き) でんぶん 5 (き)</p> <p>たまねぎ 30 (み) あげあぶら 3 (き)</p> <p>にんじん 15 (み) す 3</p> <p>いとごんにやく 30 さとう 3 (き)</p> <p>えのきたけ 5 (み) さとう 3 (き)</p> <p>あおねぎ 5 (み) こいくちしょうゆ 3</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 5.5</p> <p>さけ 0.9</p> <p>さとう 2.8 (き)</p> <p>みりん 0.5</p> <p>さんしょくサラダ</p> <p>キャベツ 20 (み)</p> <p>きゅうり 10 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっばいわふう)</p> <p>820 36.7 20.6</p>	<p>21(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かやくうどん いわしのたつたあげ</p> <p>とりにく 15 (あ) あぶらあげ 10 (あ)</p> <p>あぶらあげ 10 (あ) いわし 40 (あ)</p> <p>かまぼこ 5 (あ) しょうが 0.1 (み)</p> <p>うどん 60 (き) こいくちしょうゆ 1.2</p> <p>ごまつな 10 (み) さけ 0.8</p> <p>にんじん 10 (み) さとう 0.8 (き)</p> <p>あおねぎ 5 (み) ごまあぶら 0.1 (き)</p> <p>なましいたけ 5 (み) でんぶん 7 (き)</p> <p>けずりぶし 2.5 あげあぶら 6 (き)</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>さけ 1</p> <p>しお 0.1</p> <p>みりん 1</p> <p>からしあえ</p> <p>やきぶた 10 (あ)</p> <p>キャベツ 10 (み)</p> <p>ごまつな 20 (み)</p> <p>あぶら 0.1 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.4</p> <p>さとう 1 (き)</p> <p>みりん 0.4</p> <p>す 1.2</p> <p>よからし 0.07</p> <p>840 37.6 26.4</p>	<p>22(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>ポークシチュー キャベツサラダ</p> <p>ぶたにく 20 (あ) ささみフレーク 5 (あ)</p> <p>じゃがいも 40 (き) キャベツ 20 (み)</p> <p>たまねぎ 30 (み) きゅうり 5 (み)</p> <p>にんじん 20 (み) にんじん 5 (み)</p> <p>しめじ 5 (み) きりぼしだいこん 0.5 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み) マヨネーズ クラス1ぼん (き)</p> <p>にんにく 0.05 (み)</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ポークブイオン 3</p> <p>こめこハヤシルウ① 6 (き)</p> <p>こめこハヤシルウ② 5 (き)</p> <p>トマトケチャップ 3.5</p> <p>トマトピューレ 1.5 (み)</p> <p>ウスターソース 0.5</p> <p>のうこうソース 0.5</p> <p>あかワイン 0.5</p> <p>しお 0.05</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>でんぶん 0.5 (き)</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>746 32.0 23.0</p>
<p>ぶりからきゅうり</p> <p>だいがくいも</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p>	<p>ツナとほうれんそうのサラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>とりにくのバーベキューソース</p> <p>たまごとクリームコーンのスープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>さんしょくサラダ</p> <p>あじのあますあん</p> <p>ぶたにくのすき</p> <p>ごはん</p>	<p>からしあえ</p> <p>いわしのたつたあげ</p> <p>かやくうどん</p> <p>ごはん</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>ポークシチュー</p> <p>コッペパン</p>
<p>25(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とんじゃが さわらのゆずみそかけ</p> <p>ぶたにく 25 (あ) さわら 12 (あ)</p> <p>じゃがいも 60 (き) さけ 1</p> <p>たまねぎ 30 (み) しろうごま 4 (あ)</p> <p>にんじん 20 (み) あかみそ 1 (あ)</p> <p>いとごんにやく 30 ゆずかじゅう 0.5 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み) さとう 2 (き)</p> <p>けずりぶし 2 さとう 2 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 4 みりん 1</p> <p>さとう 1.5 (き) でんぶん 0.2 (き)</p> <p>みりん 2</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>すのもの</p> <p>ささみフレーク 10 (あ)</p> <p>ほしわかめ 0.2 (あ)</p> <p>きゅうり 20 (み)</p> <p>ひじき 1 (あ) す 1.6</p> <p>こなかつお 0.5 (あ) さとう 1 (き)</p> <p>ゆかりこ 0.3 うすくちしょうゆ 0.9</p> <p>こいくちしょうゆ 1.2 みりん 0.4</p> <p>みりん 1</p> <p>さとう 0.8 (き)</p> <p>802 42.1 18.1</p>	<p>26(火) アップルパン ぎゅうにゅう</p> <p>スープ チンゲンサイのドレッシングあえ</p> <p>とりにく 20 (あ) ツナ 5 (あ)</p> <p>ベーコン 10 (あ) チンゲンサイ 20 (み)</p> <p>じゃがいも 50 (き) にんじん 3 (み)</p> <p>たまねぎ 30 (み) こいくちしょうゆ 1</p> <p>キャベツ 20 (み) さとう 1.1 (き)</p> <p>にんじん 15 (み) みりん 0.3</p> <p>あぶら 0.2 (き) す 1</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ポークブイオン 3</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>しろワイン 1</p> <p>いかリングあげ</p> <p>いかリング 40 (あ)</p> <p>しょうが 0.3 (み)</p> <p>カレーこ 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ 1.7</p> <p>さけ 1</p> <p>でんぶん 10 (き)</p> <p>あげあぶら 10 (き)</p> <p>863 37.5 31.9</p>	<p>27(水) ぎゅうにゅう</p> <p>とんじる さつまいもごはん</p> <p>ぶたにく 10 (あ) こめ 65 (き)</p> <p>あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 20 (き)</p> <p>さといも 20 (き) (サイコロ)</p> <p>だしこん 10 (み) しお 0.7</p> <p>にんじん 10 (み) さけ 2</p> <p>ごぼう 10 (み)</p> <p>あおねぎ 5 (み) かつおのあまからあんかけ</p> <p>つきごんにやく 15</p> <p>あかみそ 8 (あ)</p> <p>しろうごま 3 (あ)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>あぶらあげ 5 (あ)</p> <p>きりぼしだいこん 3 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 3.2</p> <p>さとう 2 (き)</p> <p>しょうが 0.5 (み)</p> <p>ミニデザート</p> <p>ミニゼリー 1こ (き)</p> <p>(ようなし)</p> <p>834 37.3 21.1</p>	<p>28(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かんとうに さばのピリからやき</p> <p>うずらたまご 20 (あ) さば 12 (あ)</p> <p>あつあげ 30 (あ) にんにく 0.05 (み)</p> <p>ちくわ 20 (あ) トウバンジャン 0.15</p> <p>じゃがいも 45 (き) こいくちしょうゆ 2</p> <p>だいこん 30 (み) さけ 1</p> <p>いたごんにやく 20 さとう 2 (き)</p> <p>けずりぶし 2 さとう 2 (き)</p> <p>だしこんぶ 0.2 す 2</p> <p>こいくちしょうゆ 2.8 ごまあぶら 0.1 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.8</p> <p>みりん 2.2</p> <p>さとう 1.5 (き)</p> <p>ごまずあえ</p> <p>ささみフレーク 5 (あ)</p> <p>きりぼしだいこん 0.5 (み)</p> <p>キャベツ 15 (み)</p> <p>にんじん 3 (み)</p> <p>ごまつな 5 (み)</p> <p>しろうごま 0.4 (き)</p> <p>ごまあぶら 0.1 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.7</p> <p>さとう 1.3 (き)</p> <p>す 1.4</p> <p>みりん 0.7</p> <p>846 40.2 26.9</p>	<p>29(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>マカロニスープ かぼちゃのミートグラタン</p> <p>ベーコン 10 (あ) ぎゅうミンチ 20 (あ)</p> <p>マカロニ 6 (き) かぼちゃ 25 (み)</p> <p>(アルファベット)</p> <p>キャベツ 20 (み) たまねぎ 20 (み)</p> <p>たまねぎ 20 (み) グリンピース 3 (み)</p> <p>じゃがいも 15 (き) パンこ 5 (き)</p> <p>むきえだまめ 5 (み) マヨネーズ 10 (き)</p> <p>にんじん 5 (み) (ノンエッグ)</p> <p>とりがらスープ 8 トマトケチャップ 8</p> <p>ポークブイオン 2 トマトピューレ 1 (み)</p> <p>しろワイン 1 ウスターソース 2</p> <p>しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p>こしょう 0.03 しお 0.08</p> <p>うすくちしょうゆ 3 あかワイン 1</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>ツナとごまつなのサラダ</p> <p>ツナ 10 (あ)</p> <p>ごまつな 30 (み)</p> <p>ホールコーン 10 (み)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっばいわふう)</p> <p>831 32.8 33.9</p>
<p>ひじきのつくだに</p> <p>すのもの</p> <p>さわらのゆずみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじゃが</p>	<p>チンゲンサイのドレッシングあえ</p> <p>いかリングあげ 3~4こ</p> <p>アップルパン</p> <p>スープ</p>	<p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>ミニデザート (ようなし)</p> <p>かつおのあまからあんかけ</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>ごまずあえ</p> <p>さばのピリからやき</p> <p>かんとうに</p> <p>ごはん</p>	<p>ツナとごまつなのサラダ</p> <p>かぼちゃのミートグラタン</p> <p>マカロニスープ</p> <p>コッペパン</p>

令和3年10月 **太子町学校給食だより**

こんげつ 今月の こんだてしょうかい 献立紹介

10月 食品ロス削減月間

秋においしい「さつまいも」と「里いも」

さつまいもは江戸時代に伝わり、作られるようになりました。糖が多く甘い味でおなかの調子をよくする食物繊維やビタミンも多く含まれています。

里いもは、大昔の縄文時代に伝わったそうです。里で作られるので里いもと呼ばれます。いもの中では一番カロリーが少なく、ぬめり成分は免疫力を高めるといわれています。

11日「さつまいも汁」18日「大学いも」には町内でとれたさつまいも、27日の「豚汁」には町内でとれた里いもを使う予定です。

5日から13日までのサラダには、町内でとれた新鮮な**きゅうり**を使う予定です。

7日 カレーライス

みんなが大好きなカレーライス。給食センターでは約500人分ずつを大きな釜2台で作ります。肉や野菜を赤ワインとポークブイオンで煮込みます。りんご、はちみつ、生姜、ソース、ケチャップで味に深みを加えます。国内産の米粉を使ったカレールウとグリーンピースを入れ、さらに煮込んでできあがりです。食物アレルギーの原因となりやすい卵、牛乳、小麦を使わず、みんなが食べられることをめざして工夫したカレーです。

13日 りっちゃんのサラダ

小学校1年生の国語「サラダでげんき」の主人公、りっちゃんと動物たちが作ったサラダを給食でも作ります。いろいろな材料が入っているので、物語を思い出して食べましょう。しっかり食べてみんな元気になってくださいね。