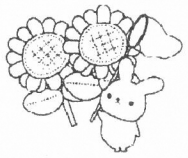
令和4年7月　小学校給食予定献立表

（太子町教育委員会・太子町学校給食会）

No. 290



【7月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	ししつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン 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	25
7月分 平均栄養量	605	18.3	28.6	399	3.8	219	0.47	0.54	28

※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%

【栄養三色】

赤（あ）	血や筋肉や骨をつくる食べ物
	【たんぱく質・無機質】
	魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄（き）	熱や力のもとになる食べ物
	【炭水化物・脂質】
	穀類・芋・油・砂糖
緑（み）	体の調子を整える食べ物
	【ビタミン・無機質】
	野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

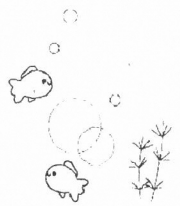
※食材入荷の都合により、
内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※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。
気をつけてしっかり噛んで食べましょう。

※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。



1(金)　コッペパン　ぎゅうにゅう

マカロニスープ

ベーコン	10（あ）
マカロニ	6（き）
（アルファベット）	
ロメインレタス	12（み）
たまねぎ	25（み）
トマト	10（み）
ズッキーニ	10（み）
にんじん	8（み）
とりがらスープ	6
ポークブイヨン	3
しろワイン	1
しお	0.2
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	3

ハンバーグ

ハンバーグ	1こ（あ）
トマトケチャップ	4.8
さとう	0.8（き）
ウスターソース	0.8
のうこうソース	0.8
でんぷん	0.2（き）

ポテトサラダ

じゃがいも	35（き）
きゅうり	10（み）
にんじん	3（み）
むきえだまめ	5（み）
しお	0.05
こしょう	0.02
さとう	0.02（き）
マヨネーズクラス1ぽん（き）	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	ししつ g
599	25.8	23.4

4(月)　ごはん　はっこうにゅう（プレーン）

みそしる

とうふ	30（あ）
あぶらあげ	5（あ）
ほしわかめ	0.3（あ）
たまねぎ	15（み）
えのきたけ	5（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）

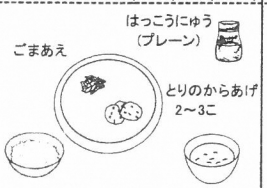
とりのからあげ

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
でんぷん	10（き）
あげあぶら	5（き）

ごまあえ

ちくわ	8（あ）
ごまつな	8（み）
キャベツ	15（み）
にんじん	3（み）
すりごま	1（き）
うすくちしょうゆ	1.7
さとう	0.3（き）
みりん	0.8

604	24.6	16.2



5(火)　こくとうぱん　ぎゅうにゅう

スープに

とりにく	30（あ）
じゃがいも	50（き）
たまねぎ	25（み）
キャベツ	25（み）
にんじん	15（み）
むきえだまめ	5（み）
とりがらスープ	6
セロリー	1（み）
ポークブイヨン	3.5
しお	0.2
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	1
しろワイン	1
あぶら	0.2（き）

ぶたにくのトマトソース

ぶたにく	45（あ）
たまねぎ	5（み）
トマト(かん)	3（み）
しお	0.1
こしょう	0.02
しろワイン	1
でんぷん	0.3（き）
トマトケチャップ	6
のうこうソース	1
あぶら	0.2（き）

ゆでとうもろこし

とうもろこし	1ぽん（み）

568	33.7	16.7

6(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

そぼろに

ぶたミンチ	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）
むきえだまめ	5（み）
けずりぶし	2
さとう	1.4（き）
みりん	1
こいくちしょうゆ	3.7
こしょう	0.03
あぶら	0.2（き）

さばのこうみやき

さば	1きれ（あ）
こいくちしょうゆ	3
さとう	2（き）
ゆずかじゅう	0.5（み）
す	1
でんぷん	0.2（き）

ごまずあえ

ささみフレーク	5（あ）
きりぼしだいこん	0.5（み）
キャベツ	15（み）
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

654	32.1	22.0

7(木)　ぎゅうにゅう

すましじる

とうふ	15（あ）
ほしわかめ	5（あ）
ほしわかめ	0.3（あ）
ビーフン	7（き）
にんじん	5（み）
こまつな	7（み）
えのきたけ	5（み）
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.5
うすくちしょうゆ	3.4
さけ	1
みりん	1
しお	0.15

とりにくのしおこうじやき

とりにく	50（あ）
しおこうじ	2.8
うすくちしょうゆ	0.8
さけ	0.5
みりん	1.3

すしごはん

こめ	95（き）
す	11
さとう	6.5（き）
しお	0.65

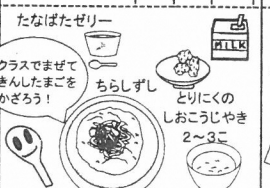
ちらしずし

こうやどうふ	2（あ）
にんじん	10（み）
ごぼう	5（み）
ほししいたけ	0.3（み）
さやいんげん	3（み）
ちりめんじゃこ	2（あ）
けずりぶし	1
だしこんぶ	0.1
さとう	1.6（き）
うすくちしょうゆ	2.5
みりん	2
きんしたまご	15（あ）

たなばたゼリー

たなばたゼリー	1こ（き）

639	27.8	18.8



8(金)　コッペパン　ぎゅうにゅう

トマトに

ミートボール	30（あ）
ベーコン	5（あ）
じゃがいも	45（き）
たまねぎ	30（み）
にんじん	15（み）
トマト(かん)	15（み）
にんにく	0.05（み）
とりがらスープ	6
ポークブイヨン	2
しお	0.07
こしょう	0.02
あぶら	0.2（き）
こいくちしょうゆ	3.5
さとう	1.3（き）
トマトピューレ	1（み）
みりん	1

いかのハーブやき

いか	45（あ）
しろワイン	1
しお	0.2
こしょう	0.02
にんにく	0.05（み）
ミックスハーブ	0.03
オリーブオイル	1（き）

えだまめ

えだまめ	10（み）
しお	0.1

いちごジャム

いちごジャム	1ぐん（き）

578	30.2	18.1

11(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

カレーライス

ぶたにく	25（あ）
じゃがいも	40（き）
たまねぎ	40（み）
にんじん	20（み）
りんごピューレ	5（み）
しょうが	0.1（み）
とりがらスープ	6
にんにく	0.05（み）
ポークブイヨン	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
トマトケチャップ	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）
でんぷん	0.5（き）

ひじきのサラダ

ひじき	0.8（あ）
あぶらあげ	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	0.4（き）
こいくちしょうゆ	0.5
さけ	0.5
ドレッシング クラスぽん	5（き）
（わふう）	

ミニチーズ

ミニチーズ	1こ（あ）

634	23.4	19.0

12(火)　コッペパン（きりめいり）　ぎゅうにゅう

コーンチャウダー

とりにく	15（あ）
じゃがいも	30（き）
たまねぎ	20（み）
ホールコーン	15（み）
にんじん	10（み）
むきえだまめ	5（み）
とりがらスープ	7
ポークブイヨン	4
ぎゅうにゅう	20（あ）
こなチーズ	2（あ）
だっしふんにゅう	2（あ）
バター	2.8（き）
こむぎこ	3（き）
あぶら	0.3（き）
しお	0.45
こしょう	0.02
しろワイン	1

セルフドッグ

ウインナ	2ほん（あ）
トマトケチャップ	4.8
さとう	0.8（き）
ウスターソース	0.8
のうこうソース	0.8
でんぷん	0.2（き）

キャベツソテー

キャベツ	15（み）
ごまつな	10（み）
にんじん	3（み）
あぶら	0.1（き）
カレーこ	0.1
クミン	0.01
しお	0.2
こしょう	0.01

595	25.8	25.6

13(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

とうがんのうすくずじる

とりにく	15（あ）
とうがん	25（み）
ごまつな	10（み）
にんじん	7（み）
ほししいたけ	0.3（み）
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.5
でんぷん	2（き）
みりん	0.3
さけ	0.5
うすくちしょうゆ	3
しお	0.2

かつおのあまからあんかけ

かつお（かくぎり）	40（あ）
でんぷん	8.3（き）
あげあぶら	4（き）
こいくちしょうゆ	3.2
さとう	2（き）
しょうが	0.5（み）

チンゲンサイのドレッシングあえ

ツナ	5（あ）
チンゲンサイ	20（み）
にんじん	3（み）
こいくちしょうゆ	1
さとう	1.1（き）
みりん	0.3
す	1

582	27.6	17.1

14(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

ホイコーローどんぶり

ぶたにく	30（あ）
しょうが	0.5（み）
にんにく	0.3（み）
キャベツ	50（み）
たまねぎ	30（み）
にんじん	15（み）
たけのこ（みずに）	10（み）
にら	2（み）
こいくちしょうゆ	6
さとう	2.75（き）
さけ	0.8
ごまあぶら	0.3（き）
でんぷん	6（き）
あげあぶら	3（き）
あぶら	0.2（き）
ポークブイヨン	5
こしょう	0.04
あかみそ	2（あ）
テンメンジャン	1
みりん	0.5

ちゅうかあえ

ささみフレーク	5（あ）
にんじん	5（み）
きりぼしだいこん	0.5（み）
きゅうり	15（み）
しろごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.8
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

ヨーグルト

ヨーグルト	1こ（あ）

622	26.0	15.4

15(金)　ベビーパン　ぎゅうにゅう

ベーコンとなすのスパゲティ

ベーコン	10（あ）
スパゲティ	30（き）
（ハーフ）	
たまねぎ	20（み）
なす	15（み）
にんじん	10（み）
ピーマン	5（み）
しめじ	5（み）
あかワイン	1
しお	0.2
こしょう	0.02
トマトケチャップ	8
トマトピューレ	7（み）
ウスターソース	3
のうこうソース	3
あぶら	0.2（き）

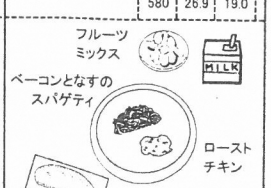
ローストチキン

とりにく	1きれ（あ）
しょうが	0.1（み）
さけ	2
さとう	1.2（き）
こいくちしょうゆ	3.2
みりん	1

フルーツミックス

みかん(かん)	25（み）
アロエデザート	10（み）
おうとう(かん)	15（み）

580	26.9	19.0



令和４年７月

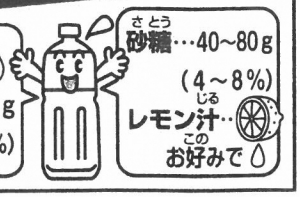
太子町学校給食だより

夏休み特別号

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！



夏休みの食生活 気をつけたいポイント

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

～今月の献立紹介～

５日　ゆでとうもろこし

朝から１本ずつ皮をむき、大きなお鍋でゆでます。とうもろこしの“つぶ”の数は、頭から出ているふさふさした“ひげ”の数と同じなんですよ！

13日　冬瓜のうすくず汁

冬瓜はすいかのような大きな野菜です。夏においしい（旬の）野菜ですが、皮が厚く、冬まで保存できるので“冬瓜”という名前になったそうです。

給食センタークイズ！

給食センターでは、できた料理の温度を必ず測ります。

どうしてでしょう？

① おいしくするため

② 安全のため

正解…②

食中毒菌を おこす 菌や ウイルスが いない 温度 が 確かめ られる。