令和4年8・9月

中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. 92

【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！

30(火) ぎゅうにゅう

トマトに

とりにく	20（あ）
ベーコン	10（あ）
じゃがいも	30（き）
マカロニ(シェル)	5（き）
たまねぎ	30（み）
にんじん	15（み）
トマト（かん）	15（み）
むきえだまめ	5（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

きなこあげパン

コッペパン	1こ（き）
あげあぶら	3（き）
じょうはくとう	1.5（き）
きなこ	3（あ）
しお	0.01

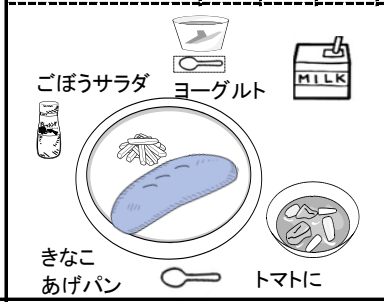
ごぼうサラダ

ツナ	8（あ）
ごぼう	16（み）
にんじん	6（み）
きゅうり	13（み）
うすくちしょうゆ	0.9
さとう	0.5（き）
ドレッシングクラス1ぽん（かおりごま）	（き）

ヨーグルト

ヨーグルト	1こ（あ）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g
721	32.4	28.6



31(水) ごはん ぎゅうにゅう

なつやさいのカレーライス

ぶたにく	25（あ）
じゃがいも	40（き）
たまねぎ	40（み）
にんじん	15（み）
なす	10（み）
ピーマン	5（み）
あぶら	0.2（き）
りんごピューレ	5（み）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.05（み）
とりがらスープ	6
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
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）

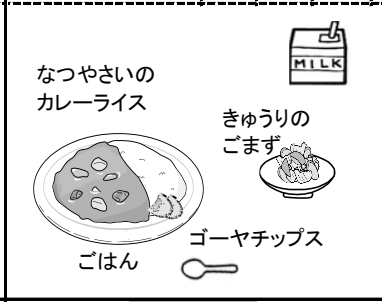
ゴーヤチップス

にがうり	8（み）
しお	0.06
こしょう	0.01
でんぷん	2（き）
あげあぶら	1（き）

きゅうりのごまず

きゅうり	25（み）
きりぼしだいこん	1（み）
ホールコーン	10（み）
しろごま	0.6（き）
うすくちしょうゆ	1
さとう	1.2（き）
す	1.5
しお	0.1
ごまあぶら	0.1（き）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g
753	25.0	17.0



1(木) ごはん ぎゅうにゅう

みそしる

あぶらあげ	5（あ）
とうふ	20（あ）
ビーフン	5（き）
なす	15（み）
たまねぎ	15（み）
にんじん	7（み）
あおねぎ	5（み）
けずりぶし	2
あかみそ	8（あ）
しろみそ	2（あ）

やきざかな

さば	1きれ（あ）
さけ	1

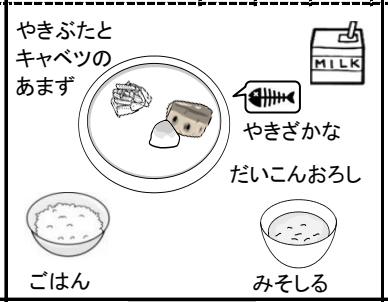
だいこんおろし

だいこん	25（み）
けずりぶし	1
うすくちしょうゆ	1.3
こいくちしょうゆ	0.8
みりん	1

やきぶたとキャベツのあまず

やきぶた	7（あ）
キャベツ	20（み）
こまつな	3（み）
あぶら	0.1（き）
ごまあぶら	0.3（き）
しお	0.1
す	2
さとう	1.9（き）
うすくちしょうゆ	1.4

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g
770	35.8	23.2



2(金) コッペパン ぎゅうにゅう

むぎとひよこまめのスープ

とりにく	15（あ）
じゃがいも	25（き）
おしむぎ	5（き）
ひよこまめ	5（あ）
たまねぎ	25（み）
にんじん	7（み）
セロリー	1（み）
とりがらスープ	8
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
あぶら	0.2（き）

りんごジャム

りんごジャム	1ふくろ（き）

ぶたにくのオニオンソース

ぶたにく	45（あ）
たまねぎ	18（み）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.02（み）
しお	0.1
こしょう	0.01
りんごピューレ	1（み）
あぶら	0.1（き）
こいくちしょうゆ	1.8
さけ	1.2
さとう	1.7（き）
でんぷん	0.3（き）

ツナとほうれんそうのサラダ

ツナ	8（あ）
ほうれんそう	20（み）
ホールコーン	10（み）
ドレッシングクラス1ぽん（わふう）	（み）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g
734	39.4	21.4

5(月) ごはん ぎゅうにゅう

ごもくじる

とりにく	10（あ）
とうふ	20（あ）
ごぼう	10（み）
じゃがいも	20（き）
にんじん	10（み）
こまつな	10（み）
えのきたけ	5（み）
けずりぶし	2
さけ	0.5
うすくちしょうゆ	3.5
みりん	1
しお	0.2

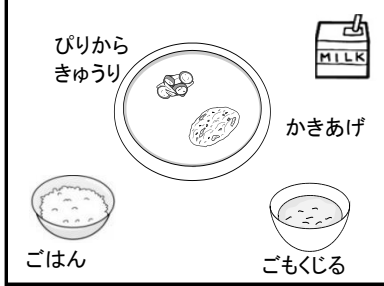
かきあげ

ウインナ	10（あ）
ちりめんじゃこ	2（あ）
じゃがいも	20（き）
たまねぎ	15（み）
オクラ	5（み）
こむぎこ	12（き）
しお	0.05
あげあぶら	7（き）
でんぷん	1（き）

ぴりからきゅうり

きゅうり	30（み）
しろごま	0.6（き）
こいくちしょうゆ	1.4
す	0.5
さとう	0.35（き）
トウバンジャン	0.04
ごまあぶら	0.2（き）

791	25.5	24.8



6(火) こくとうぱん ぎゅうにゅう

レンズまめのスープ

ベーコン	15（あ）
レンズまめ	5（あ）
キャベツ	30（み）
たまねぎ	30（み）
にんじん	10（み）
むきえだまめ	5（み）
セロリー	0.5（み）
トマト（かん）	5（み）
とりがらスープ	8
ポークブイヨン	3
オリーブオイル	0.2（き）
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	3.3
あかワイン	1
さとう	0.3（き）

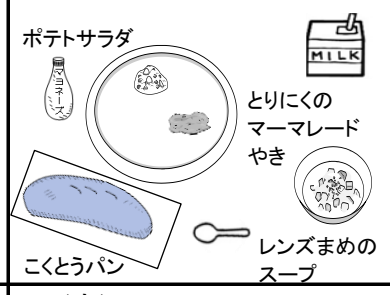
とりにくのマーマレードやき

とりにく	1きれ（あ）
しお	0.1
こしょう	0.01
マーマレード	4.5（き）
こいくちしょうゆ	1
さけ	2

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）
ホールコーン	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）

787	35.7	31.1



7(水) ごはん ぎゅうにゅう

あつあげのキムチに

あつあげ	55（あ）
ぶたにく	20（あ）
たまねぎ	40（み）
にんじん	15（み）
はくさいキムチ	10（み）
にら	5（み）
こいくちしょうゆ	4
さけ	1
さとう	1（き）
しお	0.1
こしょう	0.01
トウバンジャン	0.05
あぶら	0.5（き）

やきししゃも

ししゃも	2ひき（あ）

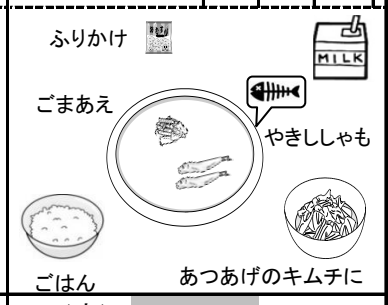
ごまあえ

ロースハム	5（あ）
もやし	20（み）
こまつな	8（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.7
さとう	0.6（き）
みりん	0.6
ごまあぶら	0.1（き）

ふりかけ

ふりかけ（しそかつお）	1ふくろ

765	35.3	23.3



8(木) ごはん ぎゅうにゅう

きのこじる

とうふ	20（あ）
あぶらあげ	5（あ）
なましいたけ	5（み）
しめじ	5（み）
えのきたけ	5（み）
まいたけ	5（み）
にんじん	5（み）
あおねぎ	5（み）
みりん	2
さけ	1
こいくちしょうゆ	2.5
うすくちしょうゆ	1.4
でんぷん	1（き）
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.3

そぼろどんぶり

とりミンチ	40（あ）
しょうが	0.15（み）
にんじん	10（み）
さやいんげん	5（み）
こいくちしょうゆ	2
さとう	0.9（き）
さけ	0.8
みりん	1.9
あぶら	0.2（き）
きんしたまご	15（あ）

すのもの

ちりめんじゃこ	5（あ）
ほしわかめ	0.3（あ）
きゅうり	20（み）
す	1.6
さとう	1（き）
うすくちしょうゆ	0.8
みりん	0.4

722	32.7	19.6

9(金) ごはん ぎゅうにゅう

いもにじる

ぶたにく	15（あ）
あぶらあげ	5（あ）
さといも	20（き）
ごぼう	10（み）
だいこん	15（み）
にんじん	10（み）
つきこんにゃく	7
ほししいたけ	0.3（み）
あおねぎ	5（み）
けずりぶし	2
あかみそ	8（あ）
しろみそ	2（あ）

つきみゼリー

つきみゼリー	1こ（き）

さわらのゆうあんやき

さわら	1きれ（あ）
こいくちしょうゆ	2
さけ	0.5
みりん	1.5
ゆずかじゅう	0.5（み）

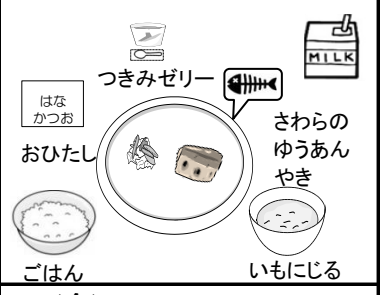
おひたし

こまつな	15（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	（あ）

おつきみこんだて

ことしのおつきみは9月10日です

740	36.7	17.9



12(月) ごはん ぎゅうにゅう

とんじる

ぶたにく	15（あ）
あぶらあげ	5（あ）
じゃがいも	15（き）
だいこん	10（み）
にんじん	10（み）
ごぼう	10（み）
あおねぎ	5（み）
つきこんにゃく	15
あかみそ	8（あ）
しろみそ	2（あ）
けずりぶし	2

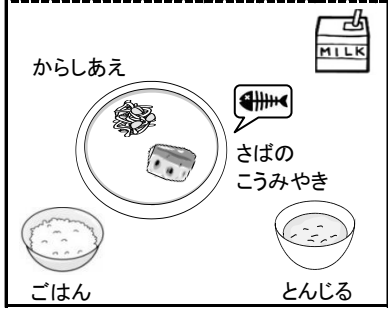
さばのこうみやき

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）

からしあえ

ささみフレーク	5（あ）
キャベツ	25（み）
こまつな	5（み）
こいくちしょうゆ	1.4
さとう	1（き）
みりん	0.4
す	1
ようからし	0.05

752	37.4	22.1



13(火) ベビーパン ぎゅうにゅう

きのこスパゲティ

ベーコン	15（あ）
にんにく	0.03（み）
スパゲティ（ハーフ）	30（き）
たまねぎ	35（み）
えのきたけ	5（み）
なましいたけ	5（み）
しめじ	10（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
しろワイン	1
しお	0.1
こしょう	0.02

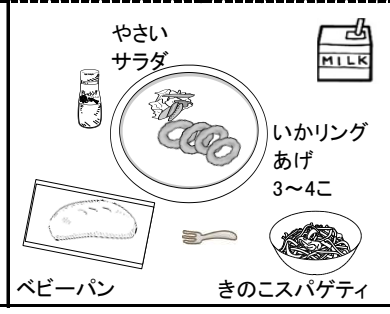
いかリングあげ

いかリング	40（あ）
しょうが	0.3（み）
カレーこ	0.1
こいくちしょうゆ	1.7
さけ	1
でんぷん	10（き）
あげあぶら	10（き）

やさいサラダ

キャベツ	27（み）
きゅうり	10（み）
にんじん	3（み）
ホールコーン	5（み）
ドレッシングクラス1ぽん（かんきつ）	（き）

767	33.4	29.4



14(水) ごはん ぎゅうにゅう

ぶたにくのスタミナどんぶり

ぶたにく	45（あ）
にんにく	0.2（み）
しょうが	0.2（み）
しろねぎ	8（み）
たまねぎ	40（み）
にんじん	15（み）
にら	5（み）
いとこんにゃく	15
ごまあぶら	0.2（き）
こいくちしょうゆ	6
さとう	2.7（き）
さけ	1.3
みりん	0.5
オイスターソース	0.2

しゅうまい

しゅうまい（ポーク）	3こ（あ）

ちゅうかあえ

もやし	17（み）
こまつな	10（み）
にんじん	10（み）
しろごま	0.4（き）
すりごま	0.4（き）
うすくちしょうゆ	1.5
さとう	1.5（き）
す	2.5
みりん	0.5
ごまあぶら	0.2（き）

767	33.2	17.5

15(木) ごはん はっこうにゅう（プレーン）

すましじる

とうふ	20（あ）
かまぼこ	5（あ）
えのきたけ	7（み）
ほしわかめ	0.3（あ）
にんじん	5（み）
あおねぎ	5（み）
しめじ	5（み）
削り節	2
だしこんぶ	0.3
うすくちしょうゆ	3.4
さけ	1
みりん	1
しお	0.1

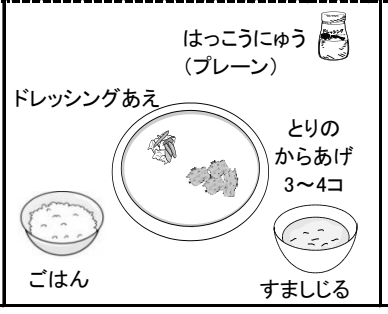
とりのからあげ

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）

ドレッシングあえ

ツナ	7（あ）
キャベツ	20（み）
にんじん	5（み）
きゅうり	5（み）
こいくちしょうゆ	1.4
さとう	1.2（き）
みりん	0.3
す	1

776	29.9	21.4



16(金) オリーブパン ぎゅうにゅう

やさいスープ

とりにく	10（あ）
キャベツ	30（み）
たまねぎ	30（み）
にんじん	10（み）
むきえだまめ	5（み）
とりがらスープ	8
ポークブイヨン	3
しろワイン	1
しお	0.16
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	3
あぶら	0.2（き）

フルーツミックス

みかん（かん）	30（み）
アロエデザート	15（み）
おうとう（かん）	15（み）

ドライカレー

ぎゅうミンチ	10（あ）
ぶたミンチ	20（あ）
たまねぎ	25（み）
にんじん	5（み）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.02（み）
こめこカレールウ①	3（き）
こいくちしょうゆ	0.5
ウスターソース	0.7
あかワイン	0.8
トマトケチャップ	3
のうこうソース	1
あぶら	0.2（き）
しお	0.1
カレーこ	0.1
クミン	0.02
ターメリック	0.07
でんぷん	0.8（き）

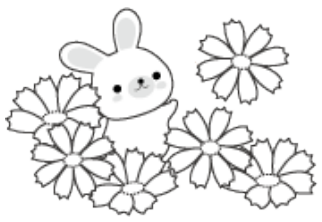
707	29.2	26.3

19(月)

敬老の日

20(火)

給食なし



21(水)

給食なし

22(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

わかめスープ

とりにく	10（あ）
とうふ	10（あ）
ほしわかめ	0.4（あ）
たまねぎ	10（み）
にんじん	5（み）
えのきたけ	5（み）
とりがらスープ	8
ポークブイヨン	3
しょうが	0.1（み）
しお	0.15
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	3.5
さけ	1
あぶら	0.2（き）

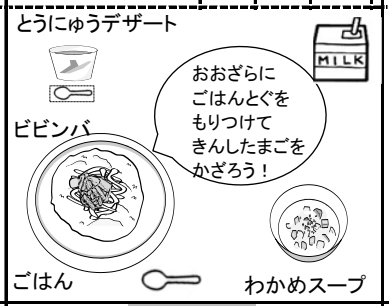
ビビンバ

ぶたミンチ	40（あ）
こいくちしょうゆ	3
さとう	2（き）
さけ	2
あぶら	0.2（き）
トウバンジャン	0.05
ほうれんそう	25（み）
もやし	15（み）
にんじん	10（み）
しろごま	1（き）
こいくちしょうゆ	1.5
さとう	0.8（き）
ごまあぶら	0.5（き）
きんしたまご	15（あ）

とうにゅうデザート

とうにゅうプリン	1こ（き）

796 | 30.9 | 26.8



23(金)

秋分の日

26(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

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
ポークブイヨン	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）
こめこハヤシルウ①	8（き）
こめこハヤシルウ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1ぽん	（き）
（わふう）	

キャンディチーズ

キャンディチーズ	3こ（あ）

834 | 30.7 | 23.1

27(火)　コッペパン　ぎゅうにゅう

スープに

ウインナ	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	8
ポークブイヨン	2
しお	0.1
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.8
こいくちしょうゆ	0.6
さとう	0.2（き）
しろワイン	1.5

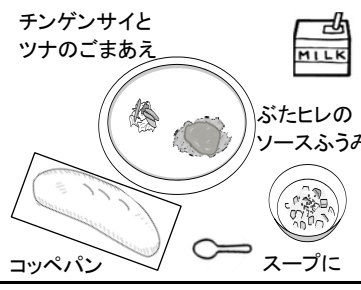
ぶたヒレのソースふうみ

ぶたヒレにく	1こ（あ）
でんぷん	8.35（き）
あげあぶら	3（き）
しょうが	0.2（み）
こいくちしょうゆ	0.6
さけ	0.5
さとう	1.1（き）
ウスターソース	3.8

チンゲンサイとツナのごまあえ

ツナ	8（あ）
チンゲンサイ	25（み）
にんじん	5（み）
こいくちしょうゆ	1.4
さとう	0.3（き）
みりん	1
す	0.1
しろごま	0.4（き）

720 | 31.0 | 24.2



28(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

みそしる

あぶらあげ	5（あ）
さつまいも	35（き）
こまつな	10（み）
たまねぎ	15（み）
けずりぶし	2
あかみそ	8（あ）
しろみそ	2（あ）

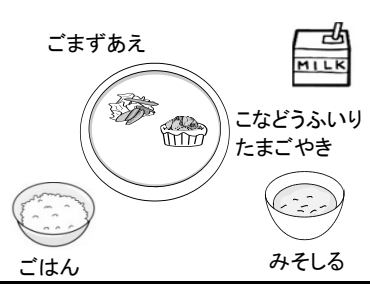
ごまずあえ

ささみフレーク	5（あ）
もやし	15（み）
きゅうり	10（み）
にんじん	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	2
さとう	1（き）
す	1.2
みりん	0.5
ようからし	0.03

こなどうふいりたまごやき

とりミンチ	20（あ）
たまご	25（あ）
こなどうふ	4（あ）
ひじき	0.3（あ）
にんじん	2（み）
あおねぎ	2（み）
あぶら	0.2（き）
さけ	0.5
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
さとう	0.4（き）
けずりぶし	0.3

751 | 32.4 | 19.8



29(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

ちゅうかどんぶり

ぶたにく	20（あ）
にんにく	0.2（み）
しょうが	0.2（み）
いか	20（あ）
キャベツ	45（み）
たけのこ	15（み）
にんじん	15（み）
チンゲンサイ	10（み）
なましいたけ	5（み）
さけ	0.5
あぶら	0.2（き）
ごまあぶら	0.3（き）
しお	0.15
こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	3
みりん	1
でんぷん	2.7（き）

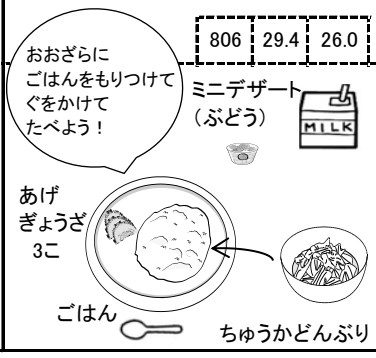
あげぎょうざ

ぎょうざ	3こ（あ）
あげあぶら	6（き）

ミニデザート

ミニゼリー（ぶどう）	1こ（き）

806 | 29.4 | 26.0



30(金)　こめこパン　ぎゅうにゅう

ミネストローネ

ベーコン	10（あ）
スパゲティ（ショート）	7（き）
キャベツ	15（み）
たまねぎ	20（み）
にんじん	5（み）
トマト（かん）	10（み）
あぶら	0.2（き）
とりがらスープ	7
ポークブイヨン	3
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	2

とりにくのてりやき

とりにく	1きれ（あ）
しょうが	0.25（み）
さけ	1.2
こいくちしょうゆ	2
さとう	1（き）
みりん	1
でんぷん	0.2（き）

かぼちゃサラダ

かぼちゃ	35（み）
にんじん	5（み）
むきえだまめ	6（み）
しお	0.1
こしょう	0.02
マヨネーズクラス1ぽん	（き）

769 | 38.9 | 31.8

【8・9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
学校給食摂取基準		830	13～20 ※1	20～30 ※2	450
8・9月分 平均栄養量		761	17.2	28.1	380
	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
基準	4.5	300	0.50	0.60	35
平均栄養量	3.8	287	0.6	0.61	31

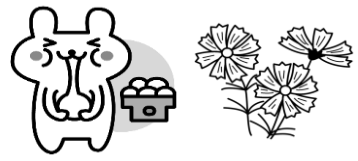
※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合
13～20%

※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4年8・9月

太子町学校給食だより

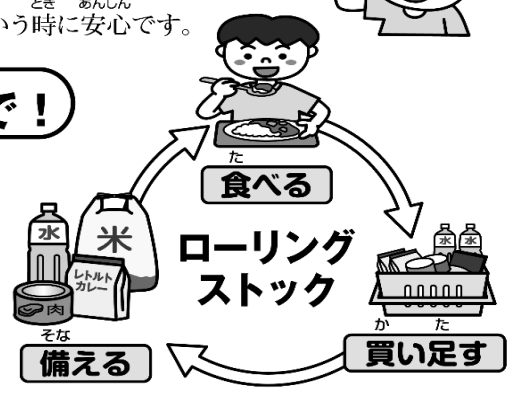


9/1 防災の日　食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくと、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低３日分、できれば１週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！