

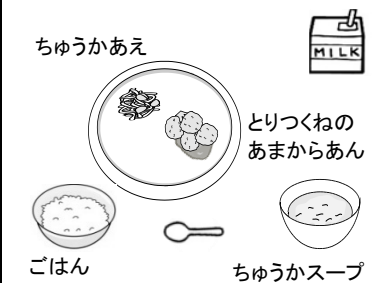
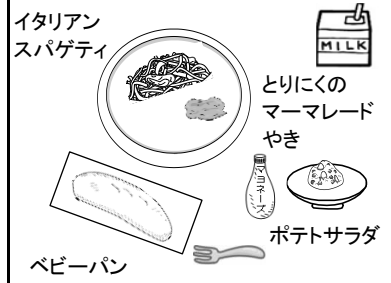


1(火) ベビーパン ギョウザにゅう	
イタリアンスパゲティ	とりにくのマーマレードやき
ウインナ 15 (あ)	とりにく 1 (きれ) (あ)
ロースハム 8 (あ)	しお 0.1
スパゲティ (半分) 30 (き)	こしょう 0.01
たまねぎ 40 (み)	マーマレード 4.5 (き)
にんじん 10 (み)	こいくちしょうゆ 1
ピーマン 5 (み)	さけ 2
しめじ 3 (み)	
あかワイン 1	
しお 0.01	じゃがいも 30 (き)
こしょう 0.02	きゅうり 10 (み)
あぶら 1 (き)	にんじん 5 (み)
トマトケチャップ 11	ホールコーン 5 (み)
トマトピューレ 4 (み)	しお 0.05
ウスターソース 3	こしょう 0.02
のうこうソース 2	マヨネーズ クラス1ぼん (き)
	ポテトサラダ
	じゃがいも 30 (き)
	きゅうり 10 (み)
	にんじん 5 (み)
	ホールコーン 5 (み)
	しお 0.05
	こしょう 0.02
	マヨネーズ クラス1ぼん (き)
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
834 34.4 35.8	

2(水) ごはん ギョウザにゅう	
ちゅうかスープ	とりにくのあまからあん
とうふ 20 (あ)	ミートボール 40 (あ)
はるさめ 5 (き)	でんぶん 8.3 (き)
こまつな 10 (み)	あげあぶら 3 (き)
たまねぎ 20 (み)	こいくちしょうゆ 2.6
にんじん 10 (み)	さとう 1.5 (き)
しょうが 0.2 (み)	みりん 0.7
とりがらスープ 8	しょうが 0.3 (み)
ポークフィッシュ 2	
しお 0.2	
こしょう 0.02	
うすくちしょうゆ 3	
さけ 1	
	ちゅうかあえ
	ロースハム 8 (あ)
	きりぼしだいこん 1.5 (み)
	きゅうり 15 (み)
	にんじん 5 (み)
	しお 0.3 (き)
	うすくちしょうゆ 1.6
	さとう 0.8 (き)
	す 1
	みりん 0.4
	ごまあぶら 0.2 (き)
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
781 25.5 21.6	

3(木) ぶんかひ 文化の日	
----------------	--

4(金) コッパン ギョウザにゅう	
トマトに	さけのマヨふうみやき
とりにく 20 (あ)	さけ 50 (あ)
ベーコン 10 (あ)	(かくぎり)
じゃがいも 45 (き)	しお 0.2
マカロニ (シエル) 4 (き)	こしょう 0.02
たまねぎ 30 (み)	さけ 0.6
にんじん 15 (み)	パセリ 0.8 (み)
トマト(かん) 15 (み)	マヨネーズ 10 (き)
むきえだまめ 5 (み)	(ノンエッグ)
にんにく 0.05 (み)	
とりがらスープ 6	ドレッシングあえ
ポークフィッシュ 2	さきみフレーク 10 (あ)
しお 0.07	こまつな 20 (み)
こしょう 0.02	にんじん 3 (み)
あぶら 0.2 (き)	こいくちしょうゆ 1.4
こいくちしょうゆ 3.5	さとう 1.2 (き)
さとう 1.3 (き)	みりん 0.3
トマトピューレ 1 (み)	す 1
みりん 1	
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
786 46.2 27.4	



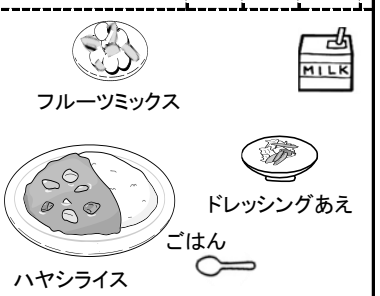
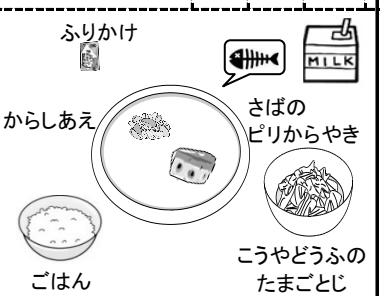
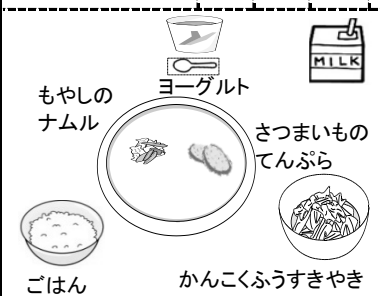
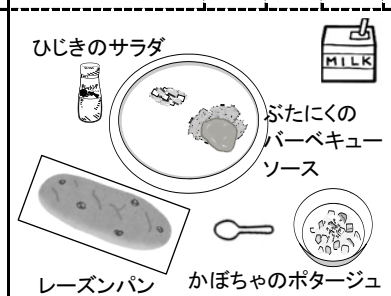
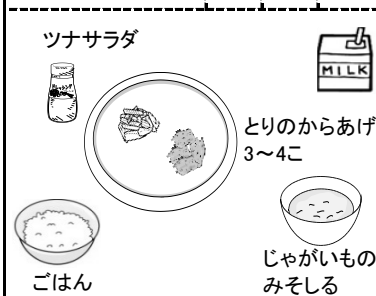
7(月) ごはん ギョウザにゅう	
じゃがいものみそしる	とりのからあげ
あぶらあげ 5 (あ)	しょうが 0.8 (み)
じゃがいも 30 (き)	にんにく 0.02 (み)
たまねぎ 20 (み)	こいくちしょうゆ 2.2
にんじん 10 (み)	さとう 0.8 (き)
あおなご 5 (み)	さけ 0.8
けずりぶし 2	でんぶん 10 (き)
あかみそ 8 (あ)	あげあぶら 5 (き)
しろみそ 2 (あ)	
	ツナサラダ
	ツナ 10 (あ)
	ほしわかめ 0.3 (あ)
	キャベツ 10 (あ)
	きゅうり 5 (み)
	にんじん 3 (み)
	ドレッシング クラス1ぼん (き)
	(かおりごま)
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
903 33.5 34.4	

8(火) レーズパン ギョウザにゅう	
かぼちやのポターージュ	ぶたにくのバーベキューソース
とりにく 10 (あ)	ぶたにく 40 (あ)
ベーコン 10 (あ)	たまねぎ 15 (み)
かぼちや 35 (み)	しょうが 0.1 (み)
たまねぎ 30 (み)	にんにく 0.02 (み)
にんじん 15 (み)	しお 0.1
ぎょうにゅう 20 (あ)	こしょう 0.01
こなチーズ 2 (あ)	りんごピューレ 2 (み)
とりがらスープ 8	こいくちしょうゆ 2.8
ポークフィッシュ 3	さけ 1.2
こむぎこ 4 (き)	さとう 2 (き)
バター 3.2 (き)	でんぶん 0.3 (き)
あぶら 0.8 (き)	
しるワイン 2	ひじきのサラダ
うすくちしょうゆ 0.2	ホールコーン 10 (み)
しお 0.4	むきえだまめ 6 (み)
こしょう 0.03	さとう 0.4 (き)
	こいくちしょうゆ 0.5
	さけ 0.5
ひじき 0.8 (あ)	ドレッシング クラス1ぼん (き)
あぶらあげ 3 (あ)	(わふう)
にんじん 10 (み)	
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
822 40.1 27.1	

9(水) ごはん ギョウザにゅう	
かんこくふうすきやき	さつまいものてんぷら
ぶたにく 25 (あ)	さつまいも 20 (き)
とうふ 30 (あ)	でんぶん 1 (き)
はくさい 30 (み)	こむぎこ 3 (き)
たまねぎ 20 (み)	しお 0.02
にんじん 5 (み)	あげあぶら 3 (き)
あおなご 10 (み)	
しめじ 5 (み)	もやしナムル
いとこんやく 30	もやし 25 (み)
はくさいキムチ 5 (み)	ほうれんそう 10 (み)
しょうが 0.2 (み)	にんじん 5 (み)
にんにく 0.1 (み)	すりごま 0.5 (き)
こいくちしょうゆ 5.6	うすくちしょうゆ 1.5
さとう 2.4 (き)	さとう 0.3 (き)
さけ 0.9	しお 0.05
りんごピューレ 3 (み)	ごまあぶら 0.1 (き)
あぶら 0.2 (き)	
	ヨーグルト
	ヨーグルト 1 (あ)
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
781 29.3 17.8	

10(木) ごはん ギョウザにゅう	
こうやどうふのたまごとし	さばのピリからやき
たまご 20 (あ)	さば 1 (きれ) (あ)
とりにく 10 (あ)	にんにく 0.05 (み)
こうやどうふ (サイコロ) 6 (あ)	トウバンジャン 0.15
キャベツ 30 (み)	こいくちしょうゆ 2
にんじん 15 (み)	さけ 1
むきえだまめ 3 (み)	さとう 2 (き)
なましいたけ 2 (み)	す 2
けずりぶし 2	ごまあぶら 0.1 (き)
あぶら 0.2 (き)	からしあえ
さとう 1 (き)	やきぶた 10 (あ)
こいくちしょうゆ 2.5	こまつな 25 (み)
うすくちしょうゆ 2	にんじん 5 (み)
みりん 1	こいくちしょうゆ 1.5
	さとう 1 (き)
	みりん 0.4
	す 1
	ようからし 0.08
	ふりかけ
	ふりかけ 1 (あ)
	(しそかつお)
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
787 40.6 25.6	

11(金) ごはん ギョウザにゅう	
ハヤシライス	ドレッシングあえ
ぶたにく 30 (あ)	ツナ 10 (あ)
じゃがいも 25 (き)	キャベツ 25 (み)
たまねぎ 60 (み)	にんじん 5 (み)
にんじん 20 (み)	こいくちしょうゆ 1.4
にんにく 0.1 (み)	さとう 1.2 (き)
とりがらスープ 4	みりん 0.3
ポークフィッシュ 1.5	す 1
トマトケチャップ 5	
トマトピューレ 4 (み)	フルーツミックス
ウスターソース 0.5	みかん(かん) 25 (み)
のうこうソース 0.5	アロエデザート 10 (み)
あかワイン 1	おうとう(かん) 15 (み)
しお 0.05	
こしょう 0.03	
あぶら 0.2 (き)	
こめこハヤシライス① 8 (き)	
こめこハヤシライス② 7 (き)	
でんぶん 0.5 (き)	
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
809 28.3 18.4	



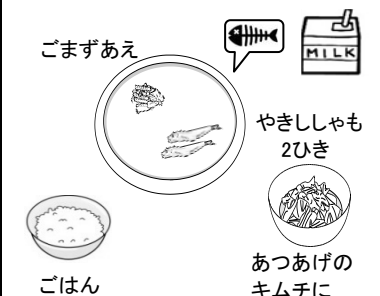
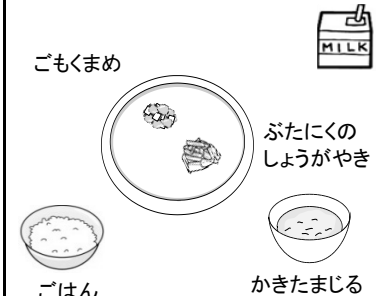
14(月) ごはん ギョウザにゅう	
かきたまじる	ぶたにくのしょうがやき
とうふ 30 (あ)	ぶたにく 40 (あ)
たまご 20 (あ)	たまねぎ 25 (み)
かまぼこ 5 (あ)	しょうが 0.5 (み)
こまつな 10 (み)	こいくちしょうゆ 3.4
たまねぎ 10 (み)	さとう 1.7 (き)
にんじん 10 (み)	さけ 1.2
けずりぶし 2	
うすくちしょうゆ 2.5	ごもくまめ
こいくちしょうゆ 1	だいず 5 (あ)
しお 0.15	にんじん 5 (み)
さけ 0.5	れんこん 5 (み)
みりん 1	ごぼう 5 (み)
でんぶん 0.5 (き)	つきこんやく 5
	けずりぶし 1
	さけ 1
	こいくちしょうゆ 1.5
	さとう 0.7 (き)
	みりん 0.5
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
729 36.9 17.7	

15(火) コッパン ギョウザにゅう	
スープに	とりにくのオニオンソース
ウインナ 10 (あ)	とりにく 1 (きれ) (あ)
じゃがいも 50 (き)	たまねぎ 8 (み)
たまねぎ 20 (み)	しょうが 0.1 (み)
キャベツ 30 (み)	にんにく 0.02 (み)
にんじん 15 (み)	しお 0.1
むきえだまめ 5 (み)	こしょう 0.01
とりがらスープ 8	りんごピューレ 1 (み)
ポークフィッシュ 2	あぶら 0.1 (き)
しお 0.1	こいくちしょうゆ 1.8
こしょう 0.02	さけ 1.2
うすくちしょうゆ 1.8	さとう 1.8 (き)
こいくちしょうゆ 0.6	でんぶん 0.3 (き)
しるワイン 1.5	
さとう 0.25 (き)	チョコマーガリン
	チョコマーガリン 1 (あ)
	ドレッシング
	サラダ
	ツナ 5 (あ)
	キャベツ 25 (み)
	にんじん 5 (み)
	ドレッシング クラス1ぼん (き)
	(サクザンアイランド)
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
847 34.9 38.1	

16(水) ごはん ギョウザにゅう	
あつあげのキムチに	やきししやも
あつあげ 55 (あ)	ししやも 20 (き) (あ)
ぶたにく 20 (あ)	
たまねぎ 40 (み)	ごますあえ
にんじん 15 (み)	さきみフレーク 10 (あ)
はくさいキムチ 15 (み)	もやし 20 (み)
にら 5 (み)	きゅうり 10 (み)
こいくちしょうゆ 3	しるごま 0.5 (き)
うすくちしょうゆ 1	うすくちしょうゆ 1.2
さとう 1	さとう 0.8 (き)
さとう 1 (き)	す 0.8
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)	
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
755 36.5 21.9	

17(木) ギョウザにゅう	
そぼろに	かやくごはん
ぎょうミンチ 20 (あ)	こめ 65 (き)
ひらてん 10 (あ)	とりにく 10 (あ)
じゃがいも 60 (き)	あぶらあげ 3 (あ)
たまねぎ 30 (み)	にんじん 5 (み)
にんじん 15 (み)	ごぼう 5 (み)
むきえだまめ 5 (み)	つきこんやく 10
けずりぶし 2	さけ 1
さとう 1.4 (き)	こいくちしょうゆ 4
みりん 1	しお 0.15
こいくちしょうゆ 3.7	けずりぶし 1
こしょう 0.03	みりん 1
あぶら 0.2 (き)	あぶら 0.2 (き)
	おひたし
	こまつな 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
	しお 0.02
	はなかつお クラス1ふくろ (あ)
	あげあぶら 3 (き)
	ちくわのいそべ
	ちくわ 2 (あ)
	あおのり 0.05 (あ)
	でんぶん 1 (き)
	こむぎこ 5 (き)
	しお 0.02
	あげあぶら 3 (き)
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
770 34.1 20.7	

18(金) こくとうパン ギョウザにゅう	
トマトスープ	さかなフライ
ベーコン 15 (あ)	あじ 1 (きれ) (あ)
キャベツ 30 (み)	さけ 1
たまねぎ 30 (み)	こむぎこ 4 (き)
にんじん 10 (み)	しお 0.07
トマト(かん) 5 (み)	こしょう 0.02
セロリー 1 (み)	パンこ 6 (き)
とりがらスープ 8	あげあぶら 6 (き)
ポークフィッシュ 3	
しお 0.2	ほうれんそうのサラダ
こしょう 0.03	ほうれんそう 30 (み)
うすくちしょうゆ 3	にんじん 3 (み)
さとう 0.3 (き)	もやし 3 (み)
	ドレッシング クラス1ぼん (き)
	(わふう)
	プリン
	プリン 1 (き)
エネルギー たんぱく質 脂質	
kcal g g	
813 34.0 30.6	



<p>21(月) ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>22(火) ごはん ほっこうにゅう (プレーン) あきやさいの カレーライス ぶたにく 30 (あ) さといも 20 (き) さつまいも 20 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 15 (み) なす 15 (み) りんごピューレ 5 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) あぶら 2 (き) とりがらスープ 6 ポークフィヨン 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 こめカレールウ① 8 (き) こめカレールウ② 8 (き) でんぷん 0.5 (き)</p> <p>ごはん 10 (あ) さつまいも 10 (み) ホールコーン 5 (み) うすくちしょうゆ 0.8 さとう 0.4 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) (かおりごま)</p> <p>ごぼうサラダ やきぶた 10 (あ) ごぼう 15 (み) きゅうり 10 (み)</p> <p>みかん みかん 1 (み)</p> <p>たいしちよう とくさんひん 太子町の特産品が きゅうりょうとうじょう 給食に登場!</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ 815 27.2 12.8</p>	<p>23(水) きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p>	<p>24(木) ごはん ぎゅうにゅう さつまいもの みそしる あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 8 (あ) あかみそ 2 (あ) しろみそ 2 (あ) みるん 1</p> <p>やきざかな さんま 1 (き) (あ)</p> <p>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 みるん 1</p> <p>ゆずあえ はくさい 20 (み) ほうれんそう 10 (み) にんじん 5 (み) ゆずかじゅう 0.3 (み) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 0.3 (き) みるん 1</p> <p>さんまには まんなかに おおきな ほねがあります。 おはしを つかって ほねをとって たべよう!</p> <p>11月24日は 和食の日</p> <p>769 29.5 23.8</p>	<p>25(金) バーガーパン ぎゅうにゅう マカロニスープ ウイナ 15 (あ) マカロニ 5 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) ホールコーン 5 (み) セロリー 1 (み) とりがらスープ 8 ポークフィヨン 3 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3</p> <p>ハンバーグ ハンバーグ 1 (あ) トマトケチャップ 4.5 さとう 0.7 (き) ウスターソース 0.7 のうこうソース 0.7 でんぷん 0.2 (き)</p> <p>キャベツソテー キャベツ 20 (み) にんじん 5 (み) あぶら 0.1 (き) カレーこ 0.07 クミン 0.2 しお 0.01 こしょう 0.01</p> <p>スライスチーズ スライスチーズ 1 (ま) (あ)</p> <p>パンに ハンバーグと やさいとチーズを はさんで たべよう!</p> <p>758 33.7 29.0</p>
	<p>はっこうにゅう (プレーン) みかん ごぼうサラダ ごはん あきやさいの</p>		<p>ゆずあえ やきざかな だいこんおろし ごはん さつまいものみそしる</p>	<p>キャベツソテー スライスチーズ ハンバーグ バーガーパン マカロニスープ</p>

<p>28(月) ごはん ぎゅうにゅう きのこの すましじる とうふ 20 (あ) ちらしかまぼこ(もみじ) 5 (あ) なましいたけ 5 (み) しめじ 10 (み) えのきたけ 10 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 みるん 1 さけ 1 しお 0.2</p> <p>かつおの あまからあんかけ (かくぎり) 40 (あ) しょうが 0.5 (み) 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)</p> <p>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 25 (み) す 1.6 さとう 1 (き) うすくちしょうゆ 0.8 みるん 0.4</p> <p>ミニデザート ミニゼリー 1 (き) (ぶどう)</p> <p>765 35.9 18.7</p>	<p>29(火) コッペパン ぎゅうにゅう むぎとひよこまめの スープ ベーコン 5 (あ) どりく 15 (あ) じゃがいも 25 (き) おしむぎ 5 (き) ひよこまめ 5 (あ) キャベツ 20 (み) 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 ポークフィヨン 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)</p> <p>ぎゅうミンチ 20 (あ) マカロニ 5 (き) (エルボ) さつまいも 25 (み) たまねぎ 15 (み) グリンピース 3 (み) ナチュラルチーズ 5 (あ) トマトケチャップ 7 トマトピューレ 2 (み) ウスターソース 1 あかワイン 1 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.2 (き)</p> <p>さんしよくサラダ にんじん 10 (み) きゅうり 25 (み) ホールコーン 10 (み) ドレッシング クラス1ぼん (サウザンアイランド)</p> <p>763 33.9 25.3</p>	<p>30(水) きまつ 期末テスト</p>
<p>ミニデザート (ぶどう) すのもの かつおの あまからあんかけ ごはん きのこのすましじる</p>	<p>さんしよくサラダ かぼちやの ミートソース グラタン コッペパン むぎとひよこまめのスープ</p>	

※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。

【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	4.5	300	0.50	0.60	35
794	17.2	28.1	426	4.8	314	0.61	0.63	35

※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。気を付けて食べましょう。
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう!

令和4年11月
太子町学校給食だより

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

22日 秋野菜のカレーライス
毎月大人気のカレーライスですが、今月は少し違う具材で、秋が旬の「さといも」「さつまいも」「なす」が入っていますよ! カレーの中の秋を見つけてみてください!

24日 和食の日
11月24日は「いい!にほんしよく」の語呂合わせで「和食の日」とされています。給食では、ごはんのみそ汁を中心とした、焼き魚の献立にしました。秋が旬の「さんま」ですが、真ん中に大きな骨があります! おはしを上手につかって、骨を取って食べましょう。

11月の給食に使用する「きゅうり」「さといも」「みかん」は太子町で作られたものです!