



令和5年2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. 296

【栄養三色】	
あか (あ)	ち ぎんにく・ほね たの もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまご まめ ぎゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き (き)	ねつ ちから たの もの 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 こくふい いちも あぶらごとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり (み)	からだ ちようし ととの たの もの 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 やさいい 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！

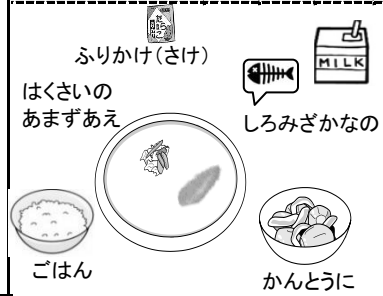
※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、
やむを得なく献立が変更となる場合があります。

特別企画 アンコール給食！

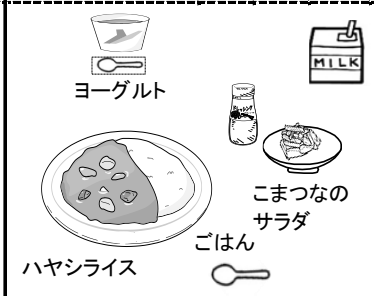


中学校3年生が卒業までに
もう一度食べたい料理を取り入れました。
献立表に♪のついた料理です。
(ランキングは1月の献立表にあります)

1(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
かんとうに		
うずらたまご	15 (あ)	
あつあげ	25 (あ)	
ちくわ	15 (あ)	
じゃがいも	30 (き)	
だいこん	30 (み)	
いたこんやく	15	
けずりぶし	2	
だしこんぶ	0.2	
こいくちしょうゆ	2.3	
うすくちしょうゆ	1.5	
みりん	1.8	
さとう	1.2 (き)	
はくさいの あまずあえ		
はくさい	40 (み)	
きゅうり	10 (み)	
すりごま	0.5 (き)	
す	2	
レモン (かじゅう)	0.5 (み)	
さとう	1 (き)	
うすくちしょうゆ	0.3	
ふりかけ		
ふりかけ (さけ)	1ふくら	
エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 653 24.2 22.6		



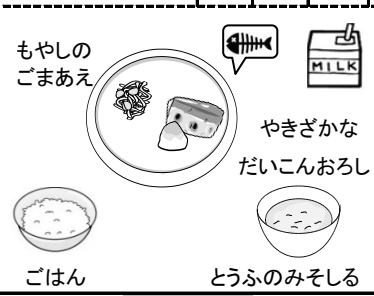
2(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
ハヤシライス		
ぎゅうにく	30 (あ)	
じゃがいも	30 (き)	
たまねぎ	60 (み)	
にんじん	20 (み)	
にんにく	0.1 (み)	
とりがらすープ	4	
ポークパイオン	1.5	
トマトケチャップ	5	
トマトピューレ	4 (み)	
ウスターソース	0.5	
のうこうソース	0.5	
あかワイン	1	
しお	0.05	
こしょう	0.03	
あぶら	0.2 (き)	
こめこハヤシルウ①	8	
こめこハヤシルウ②	7	
でんぶん	0.5 (き)	
こまつなの サラダ		
ツナ	8 (あ)	
こまつな	20 (み)	
にんじん	5 (み)	
ホールコーン	5 (み)	
ドレッシング クラス1ぼん (き)		
(わふう)		
ヨーグルト		
ヨーグルト	1こ (あ)	
677 24.8 19.7		



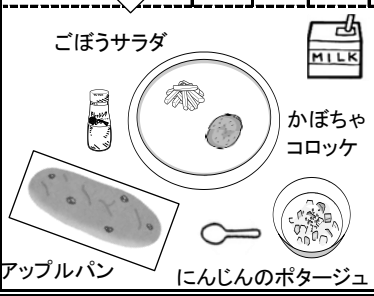
3(金)	ごはん	ぎゅうにゅう
かきたまじる		
とうふ	30 (あ)	
たまご	20 (あ)	
かまぼこ	5 (あ)	
たまねぎ	15 (み)	
にんじん	10 (み)	
こまつな	10 (み)	
けずりぶし	2	
うすくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	1	
しお	0.2	
さけ	0.5	
みりん	1	
でんぶん	0.5 (き)	
いわしの たつたあげ		
いわし	40 (あ)	
しょうが	0.1 (み)	
こいくちしょうゆ	1.2	
さけ	0.8	
さとう	0.8 (き)	
ごまあぶら	0.1 (き)	
あけあぶら	7 (き)	
あけあぶら	6 (き)	
ほうれんそうの おひたし		
ほうれんそう	30 (み)	
えのきたけ	10 (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ふくら (あ)		
643 29.0 22.9		



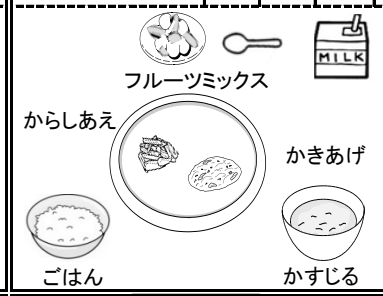
6(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
とうふのみそしる		
とうふ	30 (あ)	
あぶらあげ	5 (あ)	
ほしわかめ	0.3 (あ)	
たまねぎ	20 (み)	
えのきたけ	10 (み)	
けずりぶし	2	
あかみそ	8 (あ)	
しろみそ	2 (あ)	
こいくちしょうゆ	0.8	
みりん	1	
やきざかな		
さば	1きれ (あ)	
さけ	1	
だいこんおろし		
だいこん	25 (み)	
けずりぶし	1	
うすくちしょうゆ	1.3	
こいくちしょうゆ	0.8	
みりん	1	
もやしのごまあえ		
ロースハム	7 (あ)	
もやし	25 (み)	
こまつな	10 (み)	
すりごま	0.5 (き)	
うすくちしょうゆ	1.5	
さとう	0.3 (き)	
みりん	1	
598 29.9 21.0		



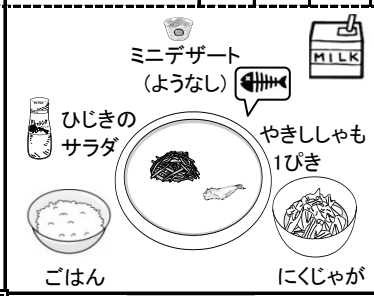
7(火)	アップルパン	ぎゅうにゅう
にんじんの ポタージュ		
とりこ	10 (あ)	
ベーコン	10 (あ)	
じゃがいも	40 (き)	
たまねぎ	20 (み)	
にんじん	20 (み)	
ぎゅうにゅう	20 (あ)	
ごぼう	15 (み)	
ごぼうサラダ		
ごぼう	15 (み)	
にんじん	5 (み)	
むきえだまめ	5 (み)	
ホールコーン	5 (み)	
うすくちしょうゆ	0.9	
さとう	0.5 (き)	
ドレッシング クラス1ぼん (き)		
かおるごま		
かきあげ		
かきあげ	10 (あ)	
おとう(かん)	10 (み)	
パイ(かん)	10 (み)	
ナタデココ	10 (き)	
からしあえ		
からし	1.5	
さとう	1 (き)	
みりん	0.4	
す	1	
ようからし	0.08	
738 26.4 28.6		



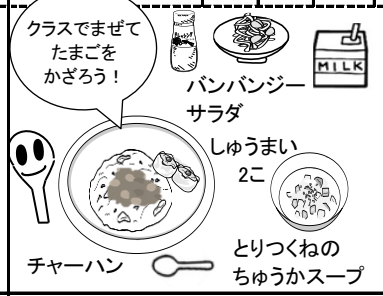
8(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
かすじる		
ぶたにく	20 (あ)	
あぶらあげ	5 (あ)	
だいこん	20 (み)	
にんじん	10 (み)	
あおねぎ	5 (み)	
つきこんやく	15	
しろみそ	6 (あ)	
あかみそ	5 (あ)	
さけ	1.5	
けずりぶし	2	
からしあえ		
からし	1.5	
さとう	1 (き)	
みりん	0.4	
す	1	
ようからし	0.08	
かきあげ		
かきあげ	10 (あ)	
おとう(かん)	10 (み)	
パイ(かん)	10 (み)	
ナタデココ	10 (き)	
からしあえ		
からし	1.5	
さとう	1 (き)	
みりん	0.4	
す	1	
ようからし	0.08	
701 25.6 22.5		



9(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
にくじゃが		
ぎゅうにく	30 (あ)	
じゃがいも	60 (き)	
たまねぎ	30 (み)	
にんじん	20 (み)	
いとこんやく	30	
けずりぶし	2	
こいくちしょうゆ	4	
さとう	1.5 (き)	
みりん	2	
あぶら	0.2 (き)	
やきししゃも		
ししゃも	1びき (あ)	
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	5 (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ぼん (き)		
(わふう)		
ミニデザート		
ミニゼリー	1こ (き)	
(ようなし)		
602 26.3 15.7		



10(金)	ぎゅうにゅう
とりつくねの ちゅうかスープ	
とりつくね	20 (あ)
はるさめ	5 (き)
はくさい	30 (み)
たまねぎ	30 (み)
にんじん	10 (み)
しょうが	0.2 (み)
ほしわかめ	0.3 (あ)
とりがらすープ	8
うすくちしょうゆ	3.5
さけ	1
しお	0.2
こしょう	0.02
ごまあぶら	0.1 (き)
たまご	10 (あ)
あぶら	0.3 (き)
チャーハン	
こめ	65 (き)
やきぶた	20 (あ)
たまねぎ	10 (み)
にんじん	7 (み)
あおねぎ	7 (み)
にんにく	0.05 (み)
しょうが	0.3 (み)
さけ	1
こいくちしょうゆ	1.5
うすくちしょうゆ	0.2
しお	0.1
オイスターソース	0.6
こしょう	0.03
ごまあぶら	0.5 (き)
たまご	10 (あ)
あぶら	0.3 (き)
バンバンジー サラダ	
ささみフレーク	10 (あ)
もやし	25 (み)
きゅうり	10 (み)
ドレッシング クラス1ぼん (き)	
(かおるごま)	
586 26.0 18.1	



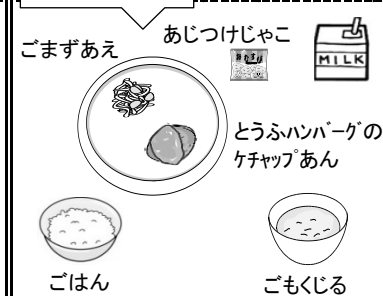
13(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
にくうどん		
うどん	60 (き)	
ぎゅうにく	20 (あ)	
たまねぎ	15 (み)	
にんじん	10 (み)	
しろねぎ	10 (み)	
あおねぎ	5 (み)	
ほしわかめ	0.3 (あ)	
けずりぶし	3	
だしこんぶ	0.5	
こいくちしょうゆ	1.2	
さとう	1.2 (き)	
さけ	1.5	
うすくちしょうゆ	4	
みりん	1	
しお	0.1	
ちくわの いそべあげ		
ちくわ	2こ (あ)	
あおのり	0.05 (あ)	
でんぶん	1 (き)	
こむぎこ	5 (き)	
しお	0.02	
あけあぶら	3 (き)	
ピリからきゅうり		
きゅうり	30 (み)	
しろごま	0.5 (き)	
こいくちしょうゆ	1.4	
す	0.5	
さとう	0.3 (き)	
トウバンジャン	0.04	
ごまあぶら	0.2 (き)	
562 24.1 14.6		



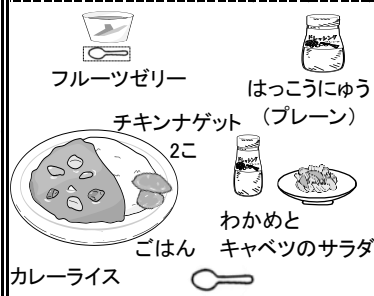
14(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう
ミネストローネ		
ベーコン	15 (あ)	
スパゲティ	7 (き)	
(ショート)		
たまねぎ	30 (み)	
キャベツ	20 (み)	
じゃがいも	20 (き)	
にんじん	10 (み)	
セロリー	1 (み)	
トマト(かん)	5 (み)	
にんにく	0.05 (み)	
とりがらすープ	8	
ポークパイオン	3	
しお	0.2	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	2	
さとう	0.3 (き)	
あかワイン	1	
ぶたヒレの ソースふうみ		
ぶたヒレ	1こ (あ)	
しょうが	0.2 (み)	
でんぶん	8.35 (き)	
あけあぶら	3 (き)	
さけ	0.5	
さとう	1.1 (き)	
ウスターソース	3.8	
さんしよくサラダ		
キャベツ	25 (み)	
ホールコーン	5 (み)	
にんじん	5 (み)	
ドレッシング クラス1ぼん (き)		
(サウザンアイランド)		
チョコマーガリン		
チョコマーガリン	1ふくら (き)	
672 27.5 27.8		



15(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
ごもくじる		
ぶたにく	15 (あ)	
あぶらあげ	5 (あ)	
ごぼう	10 (み)	
にんじん	10 (み)	
はくさい	20 (み)	
だいこん	20 (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	
さけ	1	
みりん	1	
しお	0.2	
あぶら	0.2 (き)	
あじつけじゃこ		
あじつけじゃこ	1ふくら (あ)	
とうふハンバーグ のケチャップあん		
とうふハンバーグ	1こ (あ)	
たまねぎ	40 (み)	
あぶら	0.1 (き)	
す	1.3	
こいくちしょうゆ	1.5	
トマトケチャップ	1.3	
さとう	1.7 (き)	
でんぶん	0.5 (き)	
ごまずあえ		
ロースハム	10 (あ)	
もやし	20 (み)	
こまつな	10 (み)	
にんじん	5 (み)	
しろごま	0.5 (き)	
うすくちしょうゆ	1.2	
さとう	0.8 (き)	
す	0.8	
597 26.1 17.2		



16(木)	ごはん	はっこうにゅう (プレーン)
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)	
しょうが	0.1 (み)	
にんにく	0.05 (み)	
りんごピューレ	5 (み)	
こめカレーウ①	8 (き)	
こめカレーウ②	8 (き)	
とりがらすープ	6	
ポークパイオン	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	
でんぶん	0.5 (き)	
あぶら	0.2 (き)	
チキンナゲット		
チキンナゲット	2こ (あ)	
あけあぶら	0.8 (き)	
わかめと キャベツのサラダ		
ツナ	8 (あ)	
ほしわかめ	0.3 (あ)	
キャベツ	20 (み)	
にんじん	5 (み)	
ドレッシング クラス1ぼん (き)		
(わふう)		
フルーツゼリー		
ぶどうゼリー	1こ (き)	
581 19.1 9.4		



17(金)	こくとうパン	ぎゅうにゅう			
<u>マカロニスープ</u>					
ベーコン	15 (あ)				
マカロニ	5 (き)				
(アルファベット)					
はくさい	30 (み)	0.2			
たまねぎ	30 (み)	0.02			
にんじん	10 (み)	0.6			
セロリー	1 (み)	0.5 (み)			
とりがらすープ	8	10 (き)			
ポークパイオン	3	(ノンエッグ)			
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				
<u>さけの</u>					
<u>マヨふうみやき</u>					
さけ		50 (あ)			
(かくぎり)					
しお		0.2			
こしょう		0.02			
さけ		0.6			
パセリ		0.5 (み)			
マヨネーズ		10 (き)			
(ノンエッグ)					
<u>ほうれんそうの</u>					
<u>サラダ</u>					
ささみフレーク	5 (あ)				
ほうれんそう	30 (み)				
にんじん	5 (み)				
ホールコーン	10 (み)				
ドレッシング クラス1	10 (き)				
(サウザンアイランド)					
<table border="1"><tr><td>598</td><td>31.8</td><td>23.9</td></tr></table>			598	31.8	23.9
598	31.8	23.9			

