



【栄養三色】	
あか	ち きんにく ほね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
赤	しつ むぎしつ 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごまめ きゅうにつうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き	ねつ ちから た もの 熱や力のもとになる食べ物
黄	たんすいかぶつ ししつ 【炭水化物・脂質】 こくろい いち あぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖
(き)	
みどり	からだ ちようし との た もの 体の調子を整える食べ物
緑	むぎしつ 【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物
(み)	

※**太字**は地産地消の食材です。

※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。

※食材入荷や調理の都合により、
やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

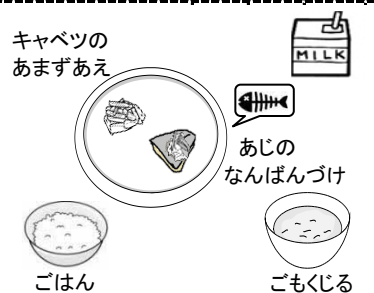
1(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
はるさめスープ	ビビンバ	
とりく	ぶたにく	40 (あ)
とうふ	こいくちしょうゆ	2
はるさめ	さとう	2 (き)
こまつな	りょうりしゆ	1.2
たまねぎ	トウバンジャン	0.05
にんじん	あぶら	0.2 (き)
しょうが	ほうれんそう	25 (み)
とりがらスープ	もやし	15 (み)
うすくちしょうゆ	にんじん	10 (み)
りょうりしゆ	しろごま	1 (き)
しお	うすくちしょうゆ	1.5
こしょう	さとう	0.5 (き)
	ごまあぶら	0.5 (き)
	しお	0.05
	きんしたまご	15 (あ)
プリン		
プリン	1こ (き)	

エネルギー	たんぱく質	ししつ
kcal	g	g
635	27.2	17.8



2(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
ごもくじる	あじの なんばんづけ	
ぶたにく	あじ	1きれ (あ)
とうふ	たまねぎ	3 (み)
ごぼう	にんじん	1 (み)
にんじん	ピーマン	1 (み)
こまつな	りょうりしゆ	1
えのきたけ	でんぶん	5 (き)
けずりぶし	あげあぶら	4 (き)
だしこんぶ	あぶら	0.1 (き)
うすくちしょうゆ	す	3
りょうりしゆ	さとう	3 (き)
みりん	こいくちしょうゆ	3
さとう		
あぶら		
キャベツの あまずあえ		
やきぶた	10 (あ)	
キャベツ	20 (み)	
こまつな	10 (み)	
にんじん	5 (み)	
す	2	
さとう	2 (き)	
うすくちしょうゆ	1.5	
ごまあぶら	0.3 (き)	

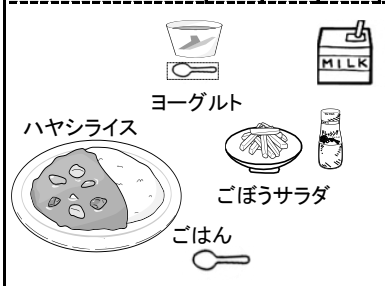
エネルギー	たんぱく質	ししつ
kcal	g	g
587	26.0	17.4



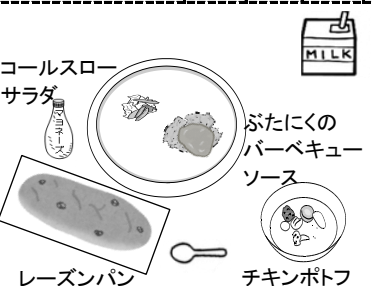
3(金)	ぶんか	ひ
	文化の日	



6(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
ハヤシライス	ごぼうサラダ	
ぶたにく	ごぼう	20 (み)
じゃがいも	にんじん	5 (み)
たまねぎ	きゅうり	10 (み)
にんじん	うすくちしょうゆ	0.9
にんにく	さとう	0.5 (き)
とりがらスープ	ドレッシングクラス1ぼん (き)	
ポークパイ	(ごま)	
トマトケチャップ		
トマトピューレ	ヨーグルト	
ウスターソース	ヨーグルト	1こ (あ)
のうこうソース		
あかワイン		
しお		
こしょう		
あぶら		
こめこハヤシルウ①		
こめこハヤシルウ②		



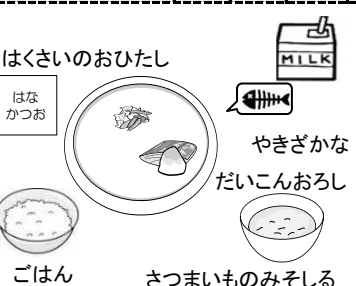
7(火)	レーズンパン	ぎゅうにゅう
チキンポトフ	ぶたにくの バーベキューソース	
とりく	ぶたにく	40 (あ)
じゃがいも	たまねぎ	15 (み)
キャベツ	しょうが	0.1 (み)
たまねぎ	にんにく	0.02 (み)
にんじん	しお	0.2
しお	こしょう	0.01
こしょう	りんごピューレ	2 (み)
うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2.5
りょうりしゆ	りょうりしゆ	1.5
とりがらスープ	さとう	1.5 (き)
	でんぶん	0.3 (き)
コールスロー サラダ		
キャベツ	30 (み)	
にんじん	5 (み)	
ホールコーン	5 (み)	
マヨネーズクラス1ぼん (き)		



8(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
レンズまめの スープ	いかリングあげ	
ベーコン	しょうが	0.3 (み)
レンズまめ	カレーこ	0.1
たまねぎ	こいくちしょうゆ	1.7
じゃがいも	りょうりしゆ	1
キャベツ	でんぶん	10 (き)
にんじん	あげあぶら	3 (き)
トマト(かん)		
セロリー	きりぼしだいこん のごまずあえ	
とりがらスープ	ささみフレーク	5 (あ)
ポークパイ	きりぼしだいこん	1 (み)
うすくちしょうゆ	キャベツ	15 (み)
あかワイン	にんじん	5 (み)
さとう	すりごま	0.5 (き)
しお	ごまあぶら	0.2 (き)
こしょう	うすくちしょうゆ	1.7
	さとう	1.3 (き)
	す	1.4
	みりん	0.7



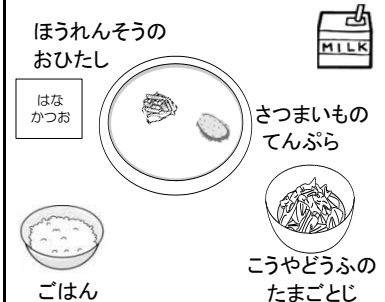
9(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
さつまいもの みそしる	やきざかな	
あぶらあげ	さば	1きれ (あ)
さつまいも	りょうりしゆ	1
たまねぎ		
にんじん	だいこんおろし	
こまつな	だいこん	25 (み)
けずりぶし	けずりぶし	1
あかみそ	うすくちしょうゆ	1.3
しろみそ	こいくちしょうゆ	0.8
	みりん	1
はくさいの おひたし		
はくさい	30 (み)	
ほうれんそう	10 (み)	
にんじん	5 (み)	
けずりぶし	0.5	
うすくちしょうゆ	1.3	
さとう	0.2 (き)	
みりん	1	
はなかつお	クラス1ふくら (あ)	



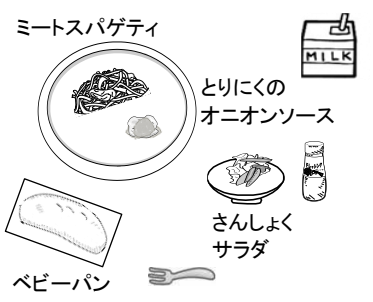
10(金)	コッペパン	はっこうにゅう (プレーン)
トマトに	かぼちゃコロッケ	
ミートボール	かぼちゃコロッケ	1こ (き)
じゃがいも	あげあぶら	3.5 (き)
たまねぎ		
にんじん	バンバンジー サラダ	
トマト(かん)	ささみフレーク	10 (あ)
むきえだまめ	もやし	25 (み)
にんにく	きゅうり	10 (み)
とりがらスープ	ドレッシング クラス1ぼん (き)	
ポークパイ	(ごま)	
こいくちしょうゆ		
さとう		
トマトピューレ		
しお		
こしょう		



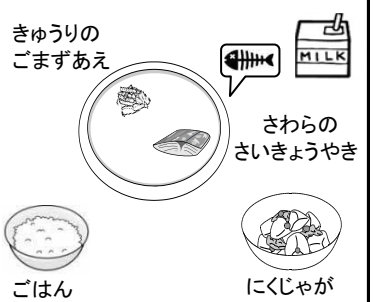
13(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
こうやどうふの たまごどじ	さつまいもの てんぶら	
たまご	さつまいも	20 (き)
とりく	でんぶん	1 (き)
こうやどうふ (サイコロ)	こむぎこ	3 (き)
たまねぎ	しお	0.02
にんじん	あげあぶら	3 (き)
なましいたけ	ほうれんそうの おひたし	
けずりぶし	ほうれんそう	30 (み)
りょうりしゆ	にんじん	10 (み)
さとう	けずりぶし	0.5
こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.3
うすくちしょうゆ	さとう	0.2 (き)
みりん	みりん	1
あぶら	はなかつお クラス1ふくら (あ)	



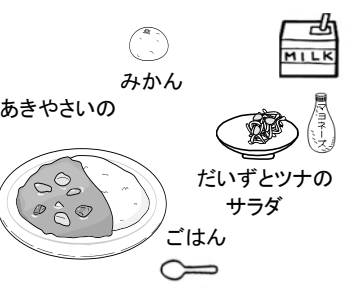
14(火)	ベビーパン	ぎゅうにゅう
ミートスパゲティ	とりく のオニオンソース	
ぎゅうミンチ	とりく	1きれ (あ)
ぶたミンチ	たまねぎ	8 (み)
スパゲティ	しょうが	0.1 (み)
(ハーフ)	にんにく	0.02 (み)
たまねぎ	しお	0.1
にんじん	こしょう	0.01
トマトケチャップ	りんごピューレ	1 (み)
トマトピューレ	あぶら	0.1 (き)
ウスターソース	こいくちしょうゆ	1.8
のうこうソース	りょうりしゆ	1.2
あかワイン	さとう	1.8 (き)
でんぶん	でんぶん	0.3 (き)
しお		
こしょう		
あぶら		
さんしょくサラダ		
キャベツ	25 (み)	
きゅうり	10 (み)	
にんじん	5 (み)	
ドレッシング クラス1ぼん (き)		
(ごま)		



15(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
にくじゃが	さわらの さいきょうやき	
ぶたにく	さわら	1きれ (あ)
じゃがいも	しろみそ	3.5 (あ)
たまねぎ	さとう	1 (き)
にんじん	りょうりしゆ	0.5
いとこんにやく	みりん	1.5
むきえだまめ	きゅうりの ごまずあえ	
けずりぶし	きゅうり	25 (み)
こいくちしょうゆ	きりぼしだいこん	1 (み)
うすくちしょうゆ	ホールコーン	10 (み)
さとう	すりごま	0.5 (き)
みりん	うすくちしょうゆ	1
あぶら	さとう	1.2 (き)
	す	1.5
	しお	0.1
	ごまあぶら	0.1 (き)



16(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
あきやさいの カレーライス	だいずとツナの サラダ	
ぶたにく	ツナ	5 (あ)
さいとも	だいず	3 (あ)
さつまいも	きゅうり	10 (み)
たまねぎ	にんじん	5 (み)
にんじん	こいくちしょうゆ	0.9
なす	さとう	0.5 (き)
しょうが	みりん	0.3
にんにく	マヨネーズ クラス1ぼん (き)	
りんごピューレ		
こめこカレーウ①	みかん	
こめこカレーウ②	みかん	1こ (み)
とりがらスープ		
ポークパイ		
あかワイン		
ウスターソース		
のうこうソース		
こいくちしょうゆ		
トマトケチャップ		
しお		
でんぶん		
あぶら		



17(金)	おさつパン	ぎゅうにゅう
スープに	しろみぎざかなの フライ	
とりく	ホキ	1きれ (あ)
ベーコン	りょうりしゆ	1
あぶら	こむぎこ	4 (き)
じゃがいも	しお	0.1
たまねぎ	こしょう	0.02
にんじん	パンこ	7 (き)
むきえだまめ	あげあぶら	5 (き)
セロリー	のうこうソース クラス1ぼん (き)	
とりがらスープ		
ポークパイ		
しお		
こしょう		
うすくちしょうゆ		
しろワイン		
	こまつなの サラダ	
	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)	



20(月)

ごはん

ぎゅうにゅう

あつあげのキムチにしゅうまい

あつあげ 55 (あ) しゅうまい 2こ (あ)

ぶたにく 20 (あ) (ポーク)

たまねぎ 40 (み) **さんしょくナムル**

にんじん 15 (み) もやし 25 (み)

はくさいキムチ 15 (み) **ほうれんそう** 10 (み)

にら 5 (み)

こいくちしょうゆ 3 にんじん 5 (み)

うすくちしょうゆ 1 すりごま 0.5 (き)

りょうりしゆ 1 うすくちしょうゆ 1.5

さとう 1 (き) さとう 0.3 (き)

しお 0.1 しお 0.05

こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 (き)

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 しつ

kcal g g

593 24.5 17.3

さんしょくナムル しゅうまい

ごはん あつあげのキムチに

21(火)

コッペパン

ぎゅうにゅう

ポークビーンズ 20 (あ) **かつおのあまからあんかけ**

だいず 7 (あ) かつお(かくぎり) 40 (あ)

ベーコン 3 (あ) しょうが 0.5 (み)

にんじん 20 (み) でんぶん 8.3 (き)

たまねぎ 45 (み) あげあぶら 4 (き)

じゃがいも 40 (き) こいくちしょうゆ 3.2

セロリー 0.5 (み) さとう 2 (き)

あぶら 0.2 (き)

とりがらスープ 1 **キャベツサラダ**

ポークフィヨン 2 **キャベツ** 20 (み)

ウスターソース 3 **きゅうり** 5 (み)

のうこうソース 2 にんじん 5 (み)

トマトケチャップ 10 ドレッシング クラス1ぼん (き)

トマトピューレ 3 (み) しお 0.05 (わふう)

こしょう 0.02

634 33.9 21.9

キャベツサラダ かつおのあまからあんかけ 3〜4こ

コッペパン ポークビーンズ

22(水)

ごはん

ぎゅうにゅう

きのこのすましじる とりにくのしおこうじやき

とうふ 20 (あ) とりにく 50 (あ)

ちらしかまぼこ(いちよう) 5 (あ) しおこうじ 2.5

ちらしかまぼこ(もみじ) 5 (あ) うすくちしょうゆ 0.8

なましいたけ 5 (み) りょうりしゆ 0.5

しめじ 10 (み) みりん 1.3

えのきたけ 10 (み)

にんじん 10 (み)

ほしわかめ 0.3 (あ)

けずりぶし 2

だしこんぶ 0.3

うすくちしょうゆ 3.5

みりん 1

りょうりしゆ 1

しお 0.2

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

りょうりしゆ 0.5

ドレッシング クラス1ぼん (き)

(わふう)

581 25.7 18.9

ひじきのサラダ とりにくのしおこうじやき 2〜3こ

ごはん きのこのすましじる

23(木)

きんろうかんしゃひ

勤労感謝の日

24(金)

ぎゅうにゅう

かぼちゃのみそしる かやくごはん

あぶらあげ 5 (あ) とりにく 10 (あ)

かぼちゃ 30 (み) あぶらあげ 3 (あ)

たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み)

にんじん 10 (み) ごぼう 5 (み)

こまつな 10 (み) **つきこんにやく** 10

けずりぶし 2 りょうりしゆ 1

あかみそ 7 (あ) こいくちしょうゆ 4

しろみそ 2 (あ) しお 0.15

けずりぶし 1

みりん 1

あぶら 0.2 (き)

さばのしょうがだれ

さば 1切 (あ)

しょうが 0.2 (み)

こいくちしょうゆ 2

さとう 0.5 (き)

りょうりしゆ 1.2

みりん 2

けずりぶし 0.5

でんぶん 0.4 (き)

ほうれんそうのごまあえ

ほうれんそう 40 (み)

えのきたけ 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

587 30.7 20.0

クラスでまぜてね! ほうれんそうのごまあえ

さばのしょうがだれ

かやくごはん かぼちゃのみそしる

27(月)

ごはん

ぎゅうにゅう

とうふのすましじる とりのからあげ

とうふ 30 (あ) とりにく 50 (あ)

かまぼこ 5 (あ) しょうが 0.8 (み)

えのきたけ 10 (み) にんにく 0.02 (み)

ほしわかめ 0.3 (あ) さとう 0.8 (き)

にんじん 10 (み) りょうりしゆ 0.8

けずりぶし 2 でんぶん 10 (き)

だしこんぶ 0.3 あげあぶら 5 (き)

うすくちしょうゆ 3.5

りょうりしゆ 1

みりん 1

しお 0.2

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 0.1

こしょう 0.03

マヨネーズ クラス1ぼん (き)

692 24.9 28.3

ポテトサラダ とりのからあげ 2〜3こ

ごはん とうふのすましじる

28(火)

バーガーパン

ぎゅうにゅう

コーンチャウダー **ハンバーグ**

ベーコン 10 (あ) トマトケチャップ 4.5

じゃがいも 30 (き) さとう 0.7 (き)

たまねぎ 20 (み) ウスターソース 0.7

ホールコーン 15 (み) のうこうソース 0.7

にんじん 10 (み) でんぶん 0.2 (き)

むきえだまめ 5 (み)

ぎゅうにゅう 20 (あ)

とりがらスープ 2 **キャベツソテー**

ポークフィヨン 3 **キャベツ** 23 (み)

バター 3 (き) にんじん 5 (み)

こむぎこ 4 (き) あぶら 0.1 (き)

あぶら 0.5 (き) カレーこ 0.08

こなチーズ 2 (あ) クミン 0.01

だっしふんにゅう 2 (あ) しお 0.25

しろワイン 1 こしょう 0.01

しお 0.3

こしょう 0.02

スライスチーズ

スライスチーズ 1まい (あ)

667 31.9 27.5

キャベツソテー ハンバーグ

バーガーパン コーンチャウダー

29(水)

ごはん

ぎゅうにゅう

かんこくふうすきやき さわらのピリからやき

ぶたにく 30 (あ) さわら 1せり (あ)

とうふ 30 (あ) にんにく 0.05 (み)

いとこんにやく 30 トウバンジャン 0.15

はくさい 30 (み) こいくちしょうゆ 2

はくさいキムチ 10 (み) りょうりしゆ 1

たまねぎ 20 (み) さとう 2 (き)

にんじん 10 (み) す 2

しめじ 10 (み) ごまあぶら 0.1 (き)

しょうが 0.2 (み)

にんにく 0.1 (み)

こいくちしょうゆ 5.5

さとう 2.7 (き)

りょうりしゆ 1

あぶら 0.2 (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)

624 33.0 19.8

こまつなのサラダ さわらのピリからやき

ごはん かんこくふうすきやき

30(木)

ごはん

ぎゅうにゅう

かやくうどん ちくわのいそべあげ

うどん 60 (き) ちくわ 2こ (あ)

とりにく 15 (あ) あおのり 0.05 (あ)

あぶらあげ 10 (あ) でんぶん 1 (き)

はくさい 15 (み) こむぎこ 5 (き)

にんじん 10 (み) しお 0.02

えのきたけ 10 (み) あげあぶら 3 (き)

あおねぎ 5 (み)

だしこんぶ 0.5

けずりぶし 3

うすくちしょうゆ 4

りょうりしゆ 1

みりん 1

しお 0.1

もやしのごまあえ

ローズハム 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

568 26.1 14.9

もやしのごまあえ ちくわのいそべあげ 2こ

ごはん かやくうどん

【11月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg
※1 学校給食摂取基準	650	13〜20 ※1	20〜30 ※2	350
11月分 平均栄養量	620	18.1	28.5	396

ビタミン	てつ mg	ビタミン			
		A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
基準	3.0	200	0.40	0.40	25
平均栄養量	3.6	274	0.48	0.56	26

※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%

ぜっしゅ ※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合 13〜20%

ぜっしゅ ※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合 20〜30%

令和5年11月 がっこうきゅうしょく

太子町 学校給食だより

いかにほんしょく

11月24日は和食の日

日本で昔から食べられてきた「和食」は、主食のご飯と汁物、肉や魚、大豆、野菜などのおかずがそろっており、栄養のバランスが優れています。日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「和食」は自然を大切にし、食べ物や料理で季節や地域の風土、行事などを表現する伝統的な食文化です。

よくかんで食べよう!!

11月8日は「いい歯の日」です。80歳で20本の歯を残そうという8020運動の一環として設けられた日です。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！

8日は「かみかみ献立」です。豆やイカ、切り干し大根など歯ごたえのある食材を使用しています。歯の大切さを意識しながらよくかんで食べましょう。

よく噛むとこんなにいいことがいっぱい

- 唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり、歯を支える
- 脳に酸素や栄養が循環しやすくなる
- 満腹感が得られ、肥満の予防につながる
- 歯並びがよくなり、虫歯予防につながる

11月8日はいい歯の日

こんげつ こんだてしょうかい

～今月の献立紹介～

16日 みかん

みかんにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには疲れを取り、かぜを予防するはたらきがあります。

給食のみかんは、太子町で作られたみかんを使用しています。生産者の方々の気持ちを思いながらいただきます。

24日 和食の日献立

和食の魅力の一つに「だし」があります。「だし」を使用することで、うま味が増し、塩分が少なくてもおいしく食べられます。

給食では、かつお節や昆布から「だし」を手作りしています。24日に和食の日献立を実施します。「だし」を使用したメニューとなっていますので、ぜひ「だし」のうま味を感じてみてください。