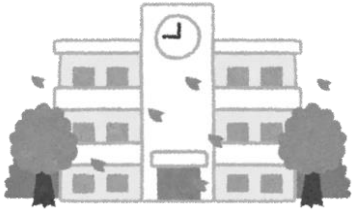


【栄養三色】	
赤 (あ)	ち せんにく ほね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
	しつ むきしつ 【たんぱく質・無機質】
	さかなにく たまごまめ きゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	ねつ ちから た もの 熱や力のもとになる食べ物
	たんすいけいしつ ししつ 【炭水化物・脂質】
	こくまい いも あぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	からだ ちょうしつ とのた た もの 体の調子を整える食べ物
	【ビタミン・無機質】
	やさしい くだもの 野菜・果物



【4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
令和5年4月分 太子町中学校給食 学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
令和5年4月分 太子町中学校給食 平均栄養量	804	18.2	28	487	5.4	290	0.57	0.67	37

※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%

※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。



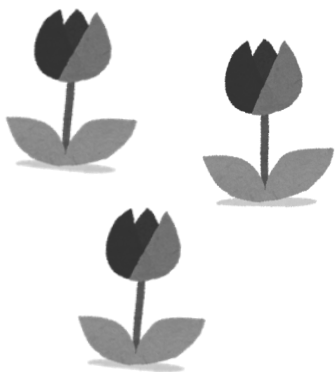
※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。



※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※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。



11(火)		ぎゅうにゅう	
トマトに		あげパン	
ミートボール	30 (あ)	コッペパン	1こ (き)
じゃがいも	45 (き)	あげあぶら	6 (き)
たまねぎ	35 (み)	グラニューとう	8 (き)
にんじん	15 (み)	ヨーグルト	
トマト(かん)	15 (み)	サラダ	
むきえだまめ	5 (み)	キャベツ	
にんにく	0.05 (み)	にんじん	
とりがらスープ	1	ホールコーン	
ポークパイオン	2	マヨネーズ クラス1ぼん	
こいくちしょうゆ	3	ヨーグルト	
さとう	1.5 (き)	ヨーグルト	
トマトピューレ	1 (み)	ヨーグルト	
しお	0.1	ヨーグルト	
こしょう	0.02	ヨーグルト	
あぶら	0.2 (き)	ヨーグルト	

エネルギー	たんぱく質	脂質
kcal	g	g
698	27.4	26.6



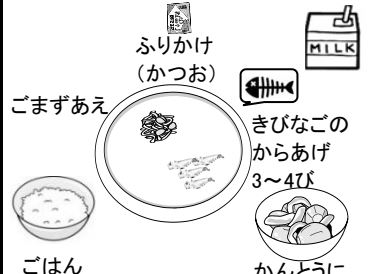
12(水)		ぎゅうにゅう	
さんさいいり かやくうどん		わかめごはん	
とりにく	15 (あ)	こめ	65 (き)
あぶらあげ	10 (あ)	たきこみわかめ	2 (あ)
かまぼこ	5 (あ)	やきししゃも	
うどん	60 (き)	ししゃも	
わらび	10 (み)	ほうれんそうの おひたし	
こまつな	10 (み)	えのきたけ	
にんじん	10 (み)	けずりぶし	
けずりぶし	3	だしこんぶ	
だしこんぶ	0.5	うすくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ	4	さとう	
りょうりしゅ	1	さとう	
しお	0.1	みりん	
みりん	1	はなみだんご	
はなみだんご		はなみだんご	
はなみだんご		はなみだんご	

エネルギー	たんぱく質	脂質
kcal	g	g
819	35.4	15.9



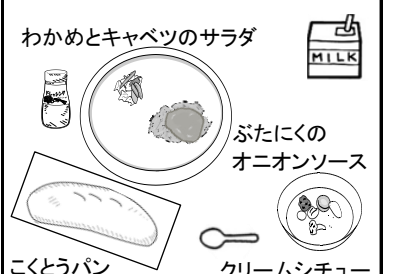
13(木)		ごはん	
かんとくに		きびなごの からあげ	
うずらたまご	15 (あ)	きびなご	20 (あ)
あつあげ	25 (あ)	しお	0.2
ちくわ	15 (あ)	こしょう	0.02
じゃがいも	30 (き)	でんぶん	4 (き)
だいこん	30 (み)	あげあぶら	2 (き)
いたこんにやく	15	ごまぜあえ	
けずりぶし	2	ささみフレーク	
だしこんぶ	0.2	もやし	
こいくちしょうゆ	2.3	きゅうり	
うすくちしょうゆ	1.5	しろごま	
みりん	1.8	うすくちしょうゆ	
さとう	1.2 (き)	さとう	
ふりかけ		ふりかけ	
ふりかけ		ふりかけ	
ふりかけ		ふりかけ	

エネルギー	たんぱく質	脂質
kcal	g	g
737	30.0	18.7



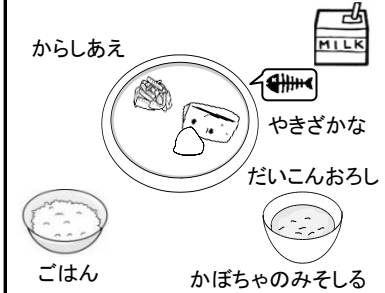
14(金)		ごはん	
クリームシチュー		ぶたにくの オニオンソース	
とりにく	30 (あ)	ぶたにく	45 (あ)
じゃがいも	40 (き)	たまねぎ	18 (み)
たまねぎ	30 (み)	しょうが	0.1 (み)
にんじん	15 (み)	にんにく	0.02 (み)
しめじ	5 (み)	しお	0.1
むきえだまめ	5 (み)	こしょう	0.01
ぎゅうにゅう	20 (あ)	りんごピューレ	1 (み)
とりがらスープ	1	あぶら	0.1 (き)
ポークパイオン	3	こいくちしょうゆ	1.8
バター	3 (き)	さとう	1.2
こむぎこ	4 (き)	でんぶん	0.3 (き)
あぶら	0.7 (き)	わかめと キャベツのサラダ	
こなチーズ	2 (あ)	ツナ	
だっしふんにゅう	2 (あ)	ほしわかめ	
でんぶん	0.5 (き)	キャベツ	
しお	0.4	にんじん	
こしょう	0.03	ドレッシング クラス1ぼん	
しろワイン	1	(わふう)	
はなみだんご		はなみだんご	
はなみだんご		はなみだんご	

エネルギー	たんぱく質	脂質
kcal	g	g
837	49.4	28.4



17(月)		ごはん	
かぼちゃの みそしる		やきざかな	
あぶらあげ	5 (あ)	りょうりしゅ	1
かぼちゃ	30 (み)	だいこんおろし	
たまねぎ	20 (み)	だいこん	
にんじん	10 (み)	けずりぶし	
ほしわかめ	0.3 (あ)	うすくちしょうゆ	
けずりぶし	2	みりん	
あかみそ	7 (あ)	からし(こな)	
しろみそ	2 (あ)	からし(こな)	
からしあえ		からしあえ	
からしあえ		からしあえ	
からしあえ		からしあえ	

エネルギー	たんぱく質	脂質
kcal	g	g
774	36.8	24.0



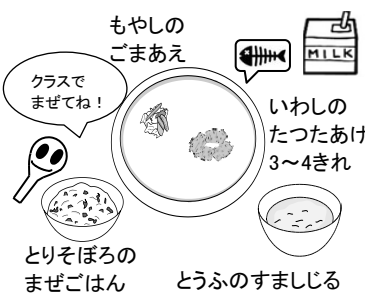
18(火)		ごはん	
コーン チャウダー		いかリングあげ	
ベーコン	10 (あ)	しょうが	0.3 (み)
じゃがいも	30 (き)	カレーコ	0.1
たまねぎ	20 (み)	こいくちしょうゆ	1.7
ホールコーン	15 (み)	りょうりしゅ	1
にんじん	10 (み)	でんぶん	10 (き)
むきえだまめ	5 (み)	あげあぶら	2 (き)
ぎゅうにゅう	20 (あ)	さんしよくサラダ	
とりがらスープ	1	キャベツ	
ポークパイオン	3	きゅうり	
バター	3 (き)	にんじん	
こむぎこ	4 (き)	ドレッシング クラス1ぼん	
あぶら	0.7 (き)	(サウザンアイランド)	
こなチーズ	2 (あ)	てづくり いちごジャム	
だっしふんにゅう	2 (あ)	いちご	
しろワイン	1	レモン(かじゅう)	
うすくちしょうゆ	0.2	さとう	
しお	0.3	さとう	
こしょう	0.02	さとう	
はなみだんご		はなみだんご	
はなみだんご		はなみだんご	

エネルギー	たんぱく質	脂質
kcal	g	g
834	39.2	25.9



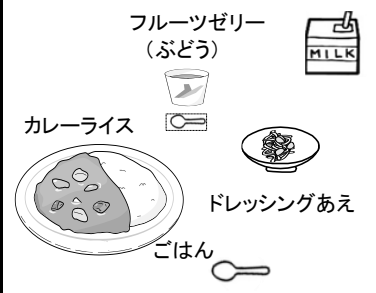
19(水)		ごはん	
とうふの すましじる		とりそぼろの まぜごはん	
とうふ	30 (あ)	こめ	65 (き)
かまぼこ	5 (あ)	とりミンチ	40 (あ)
えのきたけ	10 (み)	しょうが	2 (み)
ほしわかめ	0.3 (あ)	しめじ	15 (み)
にんじん	10 (み)	こいくちしょうゆ	4
けずりぶし	2	しお	0.15
だしこんぶ	0.3	さとう	1.5 (き)
うすくちしょうゆ	3.5	みりん	1
りょうりしゅ	1	りょうりしゅ	2 (き)
みりん	1	あぶら	0.2
しお	0.2	もやしの ごまあえ	
いわしの たつたあげ		ローズハム	
いわし		もやし	
しょうが		こまつな	
こいくちしょうゆ		すりごま	
りょうりしゅ		うすくちしょうゆ	
さとう		さとう	
ごまあぶら		みりん	
でんぶん		でんぶん	
あげあぶら		あげあぶら	

エネルギー	たんぱく質	脂質
kcal	g	g
859	41.2	30.5



20(木)		ごはん	
カレーライス		フルーツゼリー	
ぶたにく	25 (あ)	ぶどう	
じゃがいも	40 (き)	ささみフレーク	
たまねぎ	40 (み)	キャベツ	
にんじん	20 (み)	にんじん	
しょうが	0.1 (み)	こいくちしょうゆ	
にんにく	0.05 (み)	さとう	
りんごピューレ	5 (み)	みりん	
こめカレールウ①	8 (き)	す	
こめカレールウ②	8 (き)	フルーゼリー	
とりがらスープ	1	ぶどうゼリー	
ポークパイオン	2	ぶどうゼリー	
あかワイン	1	ぶどうゼリー	
ウスターソース	1	ぶどうゼリー	
のうこうソース	1	ぶどうゼリー	
こいくちしょうゆ	1	ぶどうゼリー	
トマトケチャップ	3	ぶどうゼリー	
しお	0.1	ぶどうゼリー	
あぶら	0.2 (き)	ぶどうゼリー	
はなみだんご		はなみだんご	
はなみだんご		はなみだんご	

エネルギー	たんぱく質	脂質
kcal	g	g
787	30.0	14.9



21(金)		ごはん	
はるキャベツの スープ		あげじゃが	
ベーコン	10 (あ)	じゃがいも	2こ (き)
はるキャベツ	30 (み)	あげあぶら	2.5 (き)
たまねぎ	30 (み)	しお	0.3
じゃがいも	20 (き)	ごぼうサラダ	
にんじん	10 (み)	ツナ	
とりがらスープ	1	ごぼう	
ポークパイオン	2	にんじん	
しろワイン	1	きゅうり	
しお	0.2	うすくちしょうゆ	
こしょう	0.02	さとう	
うすくちしょうゆ	2.5	さとう	
ミニチーズ		ミニはっこうにゅう	
ミニチーズ		ミニはっこうにゅう	
ミニチーズ		ミニはっこうにゅう	

エネルギー	たんぱく質	脂質
kcal	g	g
781	32.7	28.5



