令和5年7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. 102

3(月) ごはん ぎゅうにゅう

ぶたどん

ぶたにく	45	(あ)
たまねぎ	50	(み)
ごぼう	15	(み)
あおねぎ	5	(み)
しろねぎ	10	(み)
にんじん	5	(み)
えのきたけ	10	(み)
いとこんにゃく	25	
りょうりしゅ	1.5	
こいくちしょうゆ	5.6	
さとう	3.8	(き)
あぶら	0.2	(き)
けずりぶし	2	

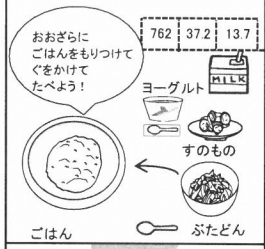
すのもの

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	
みりん	0.4	

ヨーグルト

ヨーグルト	1こ	(あ)

762	37.2	13.7



4(火) こめこパン ぎゅうにゅう

トマトに

ミートボール	35	(あ)
じゃがいも	40	(き)
たまねぎ	45	(み)
にんじん	15	(み)
トマト(かん)	15	(み)
にんにく	0.05	(み)
とりがらスープ	2	
ポークブイヨン	2	
こいくちしょうゆ	2	
さとう	1.5	(き)
トマトピューレ	1	(み)
しお	0.1	
こしょう	0.02	

かぼちゃコロッケ

かぼちゃコロッケ	1こ	(き)
あげあぶら	5	(き)

えだまめ

えだまめ	10	(み)
しお	0.2	

771	34.1	25.3

5(水) 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	7	(あ)
しろみそ	2	(あ)

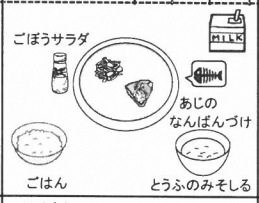
ごぼうサラダ

やきぶた	10	(あ)
ごぼう	15	(み)
きゅうり	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ぽん		
(ごま)		

あじのなんばんづけ

あじ	ゆれ	(あ)
たまねぎ	3	(み)
にんじん	1	(み)
ピーマン	1	(み)
りょうりしゅ	1	
でんぷん	5	(き)
あげあぶら	3	(き)
あぶら	0.1	(き)
す	3	
さとう	3	(き)
こいくちしょうゆ	3	

783	31.1	23.1



6(木) 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	30	(あ)
じゃがいも	40	(き)
たまねぎ	40	(み)
にんじん	20	(み)
なす	15	(み)
ズッキーニ	8	(み)
しょうが	0.1	(み)
にんにく	0.05	(み)
りんごピューレ	5	(み)
こめこカレールウ①	8	(き)
こめこカレールウ②	8	(き)
とりがらスープ	1	
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	
でんぷん	0.5	(き)
あぶら	0.2	(き)

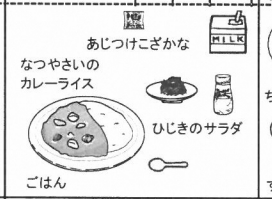
ひじきのサラダ

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	5	(み)
さとう	0.4	(き)
こいくちしょうゆ	0.5	
りょうりしゅ	0.5	
ドレッシング クラス1ぽん		(き)
(わふう)		

あじつけこざかな

あじつけこざかな	ふくろ	(あ)

805	30.7	18.4



7(金) ぎゅうにゅう

たなばたすましじる

とうふ	20	(あ)
ちらしかまぼこ(きいろ)	5	(あ)
ちらしかまぼこ(オレンジ)	5	(あ)
ビーフン	7	(き)
にんじん	10	(み)
えのきたけ	10	(み)
あぶらあげ	3	(あ)
オクラ	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	
りょうりしゅ	1	
みりん	1	
しお	0.1	

すしごはん

こめ	65	(き)
す	11	
さとう	6.5	(き)
しお	0.65	

ちらしずし

こうやどうふ(ほそぎり)	2	(あ)
ちりめんじゃこ	2	(あ)
にんじん	10	(み)
ごぼう	5	(み)
ほししいたけ	0.3	(み)
さやいんげん	3	(み)
けずりぶし	1	
だしこんぶ	0.1	
さとう	1.6	(き)
うすくちしょうゆ	2.5	
みりん	2	
きんしたまご	15	(あ)

とりにくのしおこうじやき

とりにく	50	(あ)
しおこうじ	2.5	
うすくちしょうゆ	0.8	
りょうりしゅ	0.5	
みりん	1.3	

たなばたゼリー

たなばたゼリー	1こ	(き)

853	35.7	22.7

10(月) ごはん ぎゅうにゅう

ホイコーローどん

ぶたにく	30	(あ)
しょうが	0.5	(み)
にんにく	0.3	(み)
キャベツ	50	(み)
たまねぎ	30	(み)
にんじん	15	(み)
たけのこ	10	(み)
にら	2	(み)
こいくちしょうゆ	6	
さとう	2.7	(き)
りょうりしゅ	0.8	
ごまあぶら	0.3	(き)
でんぷん	6	(き)
あげあぶら	3	(き)
ポークブイヨン	5	
あかみそ	2	(あ)
テンメンジャン	1	
みりん	0.5	

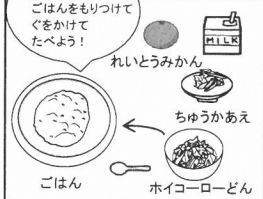
ちゅうかあえ

ささみフレーク	8	(あ)
もやし	15	(み)
きゅうり	10	(み)
にんじん	5	(み)
すりごま	0.5	(き)
うすくちしょうゆ	1.6	
す	1	
さとう	0.5	(き)
ごまあぶら	0.5	(き)

れいとうみかん

れいとうみかん	1こ	(み)

761	29.5	17.2



11(火) ベビーパン ぎゅうにゅう

ミートスパゲティ

ぎゅうミンチ	25	(あ)
ぶたミンチ	15	(あ)
スパゲティ(ハーフ)	30	(き)
たまねぎ	25	(み)
なす	10	(み)
にんじん	15	(み)
ほししいたけ	0.5	(み)
トマトケチャップ	13	
トマトピューレ	3	(み)
ウスターソース	3	
のうこうソース	2	
あかワイン	2	
でんぷん	0.2	(き)
しお	0.05	
こしょう	0.02	
あぶら	0.2	(き)

いかナゲット

いかナゲット	2こ	(あ)

わかめとレタスのサラダ

ツナ	8	(あ)
ほしわかめ	0.3	(あ)
ロメインレタス	15	(み)
むきえだまめ	5	(み)
ホールコーン	8	(み)
ドレッシング クラス1ぽん		
(わふう)		

817	35.2	32.9

12(水) ぎゅうにゅう

とうがんのうすくずじる

とりつくね	20	(あ)
とうがん	30	(み)
にんじん	10	(み)
ごぼう	8	(み)
ほししいたけ	0.5	(み)
あおねぎ	6	(み)
けずりぶし	2	
だしこんぶ	0.3	
うすくちしょうゆ	3	
りょうりしゅ	1	
みりん	1	
しお	0.2	
でんぷん	2	(き)

からしあえ

やきぶた	10	(あ)
こまつな	25	(み)
にんじん	5	(み)
こいくちしょうゆ	1.5	
さとう	1	(き)
みりん	0.4	
す	1	
からし(こな)	0.08	

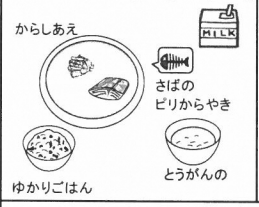
ゆかりごはん

こめ	65	(き)
ゆかりこ	1.5	

さばのピリからやき

さば	ゆれ	(あ)
にんにく	0.05	(み)
トウバンジャン	0.15	
こいくちしょうゆ	2	
りょうりしゅ	1	
さとう	2	(き)
す	2	
ごまあぶら	0.1	(き)

805	37.6	26.1



13(木) 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	
りょうりしゅ	0.5	
みりん	1	
でんぷん	0.5	(き)

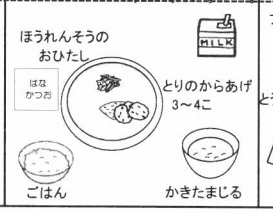
とりのからあげ

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)
りょうりしゅ	0.8	
でんぷん	10	(き)
あげあぶら	5	(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ふくろ		(あ)

857	35.0	30.2



14(金) コッペパン ぎゅうにゅう

スープに

ウインナ	10	(あ)
ベーコン	5	(あ)
じゃがいも	50	(き)
キャベツ	30	(み)
たまねぎ	20	(み)
にんじん	15	(み)
むきえだまめ	5	(み)
セロリー	1	(み)
とりがらスープ	2	
ポークブイヨン	3	
うすくちしょうゆ	2	
しろワイン	1	
しお	0.2	
こしょう	0.03	

ぶたにくのトマトソース

ぶたにく	40	(あ)
たまねぎ	15	(み)
しお	0.2	
こしょう	0.01	
トマトケチャップ	5	
トマト(かん)	3	(み)
のうこうソース	1	
しろワイン	1	
でんぷん	0.3	(き)

ゆでとうもろこし

ゆでとうもろこし	ゆれ	(み)

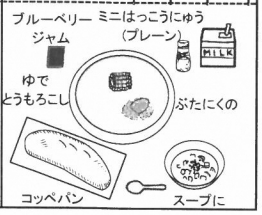
ブルーベリージャム

ブルーベリージャム	ふくろ	(き)

はっこうにゅう

ミニはっこうにゅう	1ぽん	(あ)
(ブレーン)		

777	38.6	22.0



17(月)

海の日

18(火) うずまきパン はっこうにゅう(ブレーン)

マカロニスープ

ベーコン	10	(あ)
マカロニ(アルファベット)	5	(き)
たまねぎ	30	(み)
キャベツ	20	(み)
ズッキーニ	10	(み)
ホールコーン	10	(み)
トマト	10	(み)
とりがらスープ	2	
ポークブイヨン	3	
うすくちしょうゆ	2	
しろワイン	1	
しお	0.2	
こしょう	0.03	

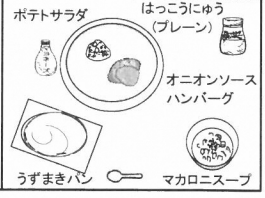
オニオンソースハンバーグ

ハンバーグ	1こ	(あ)
たまねぎ	8	(み)
しょうが	0.1	(み)
にんにく	0.02	(み)
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	
りょうりしゅ	1.2	
さとう	1.8	(き)
でんぷん	0.3	(き)

ポテトサラダ

ロースハム	10	(あ)
じゃがいも	25	(き)
きゅうり	10	(み)
にんじん	5	(み)
しお	0.1	
こしょう	0.03	
マヨネーズ クラス1ぽん		(き)

772	35.0	23.9



【7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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg
学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
7月分 平均栄養量	797	17.3	26.2	485	6.2	274	0.60	0.61	33

※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。

※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！

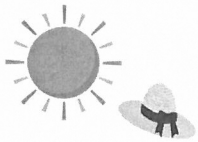
※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

令和5年7月

太子町学校給食だより

☆しっかり食べて夏ばて予防！☆

湿度の高い、暑い日が続きます。夏バテしている人はいませんか？
夏バテにならないためには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが大切です。早ね・早起き、しっかり朝ごはんを食べて、２学期！元気に会いましょう。



なつやすみ、けんこうに！

な

生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。

つ

冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。

や

野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。

す

好ききらいを克服！夏休み中にチャレンジしてみましょう。

み

ミルク（牛乳）や乳製品も、できれば毎日とりましょう。

け

計画を立てて１日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。

ん

うんちの形やおしっこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。

こ

こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。

う

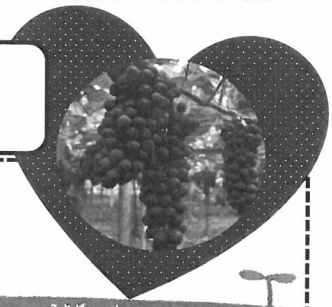
海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。

に

日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。

未来へ伝えよう！

太子町のぶどうのすばらしさ



地場産物のお知らせ！

約4年ぶりに太子町産のぶどうが登場します！
みずみずしく甘みと酸味のバランスの良い太子町産のぶどう。
種なしで果汁たっぷりの「デラウェア」です。「地元の味を知って覚えてもらえたらうれしい！」「デラウェア作りは奥が深い。」「好きじゃないとできない仕事。」「給食を通して、地元の農業を知ってもらいたい。」と、デラウェア作りの熱い思いを生産者さんから教えてもらいました。一度食べたらファンになるおいしさです。
6月が旬のぶどう、「デラウェア」は小学校と幼稚園に、中学校は夏休み明けの8月に別の品種を提供予定です。食べること、食べものを作ってくれている人たちについて考えるきっかけにしてください。「ありがとう」の気持ちを持って、残さずおいしくいただきましょう。

「SDGs」という言葉を知っていますか？
SDGs とは、持続可能な開発目標のことで地球環境や人類の未来を守っていく目標です。給食でも取り組んでいます。

SDGs の目標の一部です