



令和5年8・9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. 103

【栄養三色】	
赤 (あ)	ちきんにくほね 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 きゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
	ねつちから 熱や力のもとになる食べ物
黄 (き)	【炭水化物・脂質】 こくまい いも あぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖
	からだちょうし ととの たもの 体の調子を整える食べ物
緑 (み)	【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 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。

※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！

29(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう
レタスのスープ		とりにくのてりやき
ベーコン	10 (あ)	とりにく 1きれ (あ)
レタス	20 (み)	しょうが 0.25 (み)
じゃがいも	20 (き)	りょうりしゅ 1.2
たまねぎ	30 (み)	こいくちしょうゆ 2
にんじん	10 (み)	さとう 1 (き)
とりがらスープ	2	みりん 1
ポークフィヨン	3	でんぶん 0.2 (き)
うすくちしょうゆ	1	
しろワイン	1	
しお	0.2	
こしょう	0.02	
うみとはたけのサラダ		ぶどう
ツナ	10 (あ)	ピオーネ 30 (み)
ほしわかめ	0.3 (あ)	シャインマスカット 30 (み)
きゅうり	16 (み)	
むきえだまめ	6 (み)	
ホールコーン	8 (み)	
しろごま	0.3 (き)	
ドレッシング クラス1ぼん (き)		
(わふう)		
	784	37.8 29.4

ぶどう	うみとはたけのサラダ	とりにくのてりやき
コッペパン	レタスのスープ	

30(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
マーボーどうふ		しゅうまい
とうふ	90 (あ)	しゅうまい(ボーク) 3こ (あ)
ぶたミンチ	20 (あ)	
あかバブリカ	5 (み)	
むきえだまめ	5 (み)	
なす	20 (み)	もやし 16 (み)
ほししいたけ	0.5 (み)	ほうれんそう 20 (み)
しょうが	0.5 (み)	にんじん 5 (み)
にんにく	0.1 (み)	すりごま 0.5 (き)
あかみそ	3 (あ)	うすくちしょうゆ 1.6
まめみそ	2 (あ)	さとう 0.3 (き)
こいくちしょうゆ	3	しお 0.05
りょうりしゅ	0.5	ごまあぶら 0.2 (き)
さとう	1 (き)	
みりん	0.7	
テンメンジャン	0.6	
トウバンジャン	0.12	
こしょう	0.03	
ごまあぶら	0.3 (き)	
でんぶん	1.5 (き)	
	792	31.9 23.4

さんしよくナムル	しゅうまい 3こ	マーボーどうふ
ごはん		

31(木)	ぎゅうにゅう
かやくうどん	
うどん	60 (き)
とりにく	12 (あ)
あぶらあげ	10 (あ)
ごぼう	8 (み)
にんじん	10 (み)
かまぼこ	5 (あ)
あおねぎ	6 (み)
けずりぶし	3
だしこんぶ	0.7
うすくちしょうゆ	5.9
しお	0.4
りょうりしゅ	1
みりん	1
わかめごはん	
こめ	65 (き)
たきこみわかめ	2 (あ)
とうふハンバーグ	
とうふ	10 (み)
とうふハンバーグ	1こ (あ)
こまつなのおひたし	
こまつな	20 (み)
もやし	20 (み)
けずりぶし	0.5
だしこんぶ	0.08
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)	
	789
	33.7 19.0

こまつなのおひたし	とうふハンバーグ	だいこんおろし
わかめごはん	かやくうどん	

1(金)	ベビーパン	ぎゅうにゅう
ポークビーンズ		あげパン
ぶたにく	20 (あ)	ベビーパン 1こ (き)
だいず	7 (あ)	あげあぶら 4 (き)
ベーコン	4 (あ)	グラニューとう 3.8 (き)
にんじん	20 (み)	
たまねぎ	40 (み)	ごぼうサラダ
じゃがいも	50 (き)	ツナ 10 (あ)
あぶら	0.2 (き)	ごぼう 16 (み)
とりがらスープ	2	にんじん 6 (み)
ポークフィヨン	2	きゅうり 13 (み)
セロリー	0.5 (み)	うすくちしょうゆ 0.9
ウスターソース	3	さとう 0.5 (き)
のうこうソース	2	さとう 0.5 (き)
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	8 (み)	
しお	0.05	
こしょう	0.02	
ヨーグルト		ヨーグルト 1こ (あ)
	789	35.1 27.1

ごぼうサラダ	ヨーグルト	あげパン	ポークビーンズ
ベビーパン			

4(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
なつやさいのカレーライス		ひじきのサラダ
ぶたにく	30 (あ)	あぶらあげ 3 (あ)
じゃがいも	40 (き)	さとう 0.4 (き)
たまねぎ	40 (み)	こいくちしょうゆ 0.5
にんじん	20 (み)	りょうりしゅ 0.5
なす	15 (み)	にんじん 10 (み)
ズッキーニ	8 (み)	ホールコーン 10 (み)
しょうが	0.1 (み)	むきえだまめ 5 (み)
にんにく	0.05 (み)	ドレッシング クラス1ぼん (き)
りんごピューレ	5 (み)	(わふう)
こめコカレールウ①	8 (き)	
こめコカレールウ②	8 (き)	
とりがらスープ	2	
ポークフィヨン	1	
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)	
	840	31.2 22.5

キャンディチーズ 3こ	ひじきのサラダ	ごはん
なつやさいのカレーライス		

5(火)	ことうパン	ぎゅうにゅう
レンズまめのスープ		とりにくのマーメレードやき
ベーコン	15 (あ)	とりにく 1きれ (あ)
レンズまめ	5 (あ)	しお 0.1
キャベツ	30 (み)	こしょう 0.01
たまねぎ	30 (み)	マーメレード 4.5 (き)
にんじん	10 (み)	こいくちしょうゆ 1
むきえだまめ	5 (み)	りょうりしゅ 2
セロリー	0.5 (み)	
トマト(かん)	5 (み)	
とりがらスープ	2	
ポークフィヨン	3	
オリーブオイル	0.2 (き)	
しお	0.2	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	3.3	
あかワイン	1	
さとう	0.3 (き)	
さんしよくサラダ		ちゅうかあえ
ローズハム	5 (あ)	
キャベツ	20 (み)	
きゅうり	10 (み)	
ホールコーン	5 (み)	
ドレッシング クラス1ぼん (き)		
(サウザンアイランド)		
	760	38.8 28.2

さんしよくサラダ	とりにくのマーメレードやき	ちゅうかあえ
ことうパン	レンズまめのスープ	ごはん

6(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
あつあげのキムチに		たこナゲット
あつあげ	55 (あ)	たこナゲット 2こ (あ)
ぶたにく	20 (あ)	
たまねぎ	40 (み)	
にんじん	15 (み)	
はくさいキムチ	15 (み)	
にら	5 (み)	
こいくちしょうゆ	3	
りょうりしゅ	1	
さとう	1 (き)	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
トウバンジャン	0.03	
あぶら	0.5 (き)	
さんしよくナムル		ちゅうかあえ
ささみフレーク	10 (あ)	
きりぼしだいこん	2 (み)	
きゅうり	15 (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)	
	758	34.7 18.9

ちゅうかあえ	たこナゲット 2こ	あつあげのキムチに
ごはん		

7(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
きのこのすましじる		さつまいものかきあげ
とうふ	20 (あ)	ウインナ 10 (あ)
ちんしほまぼこ(きぎ)	10 (あ)	ちりめんじゃこ 2 (あ)
なましいたけ	5 (み)	ひじき 0.3 (あ)
しめじ	10 (み)	さつまいも 20 (き)
えのきたけ	10 (み)	たまねぎ 15 (み)
にんじん	10 (み)	こむぎこ 12 (き)
ほしわかめ	0.3 (あ)	でんぶん 1 (き)
けずりぶし	2	しお 0.05
だしこんぶ	0.3	あげあぶら 7 (き)
うすくちしょうゆ	3.5	
みりん	1	
りょうりしゅ	1	
しお	0.2	
ぶりからきゅうり		さつまいものかきあげ
きゅうり	30 (み)	
しろごま	0.6 (き)	
こいくちしょうゆ	1.4	
す	0.5	
さとう	0.35 (き)	
トウバンジャン	0.04	
ごまあぶら	0.2 (き)	
	790	23.9 24.2

ぶりからきゅうり	さつまいものかきあげ	きのこのすましじる
ごはん		

8(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう
かぼちゃのポタージュ		てりやきソースハンバーグ
ベーコン	6 (あ)	ハンバーグ 1こ (あ)
かぼちゃ	35 (み)	こいくちしょうゆ 2
たまねぎ	30 (み)	さとう 1 (き)
にんじん	15 (み)	みりん 1
きゅうにゅう	20 (あ)	でんぶん 0.3 (き)
とりがらスープ	2	
ポークフィヨン	3	
こむぎこ	4 (き)	
バター	3 (き)	
あぶら	0.5 (き)	
こなチーズ	2 (あ)	
しろワイン	1	
しお	0.4	
こしょう	0.03	
ラグビーワールドカップゼリー		てりやきソースハンバーグ
コーン	15 (み)	
スロー	15 (み)	
サラダ	15 (み)	
コッペパン	15 (み)	
かぼちゃのポタージュ		
	828	34.8 28.3

ラグビーワールドカップゼリー	てりやきソースハンバーグ	かぼちゃのポタージュ
コッペパン		

11(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
そばろに		やきししゃも
ぎゅうミンチ	22 (あ)	ししゃも 2び (あ)
ひらてん	10 (あ)	
じゃがいも	60 (き)	
たまねぎ	40 (み)	
にんじん	25 (み)	
むきえだまめ	5 (み)	
けずりぶし	2	
こいくちしょうゆ	2.5	
うすくちしょうゆ	1.2	
さとう	1.6 (き)	
みりん	1.2	
すのもの		ふりかけ
ちりめんじゃこ	5 (あ)	
きゅうり	25 (み)	
ほしわかめ	0.3 (あ)	
す	1.6	
さとう	1 (き)	
うすくちしょうゆ	0.8	
みりん	0.4	
	770	35.8 19.8

ふりかけ (はいが)	やきししゃも	そばろに
ごはん		

12(火)	ベビーパン	ぎゅうにゅう
きのこスパゲティ		いかリングあげ
ベーコン	15 (あ)	いかリング 40 (あ)
にんにく	0.03 (み)	しょうが 0.3 (み)
たまねぎ	35 (み)	カレーこ 0.1
えのきたけ	5 (み)	こいくちしょうゆ 1.7
なましいたけ	5 (み)	りょうりしゅ 1
しめじ	10 (み)	でんぶん 10 (き)
さやいんげん	5 (み)	あげあぶら 6 (き)
オリーブオイル	0.2 (き)	
スパゲティ (ハーフ)	30 (き)	
あぶら	0.2 (き)	
こいくちしょうゆ	3.8	
しろワイン	1	
しお	0.1	
こしょう	0.03	
こまつなのサラダ		ごもくまめ
ツナ	8 (あ)	
こまつな	20 (み)	
にんじん	6 (み)	
ホールコーン	6 (み)	
ドレッシング クラス1ぼん (き)		
(わふう)		
	750	35.3 26.5

きのこスパゲティ	いかリングあげ 3〜4こ	ごもくまめ
ベビーパン	こまつなのサラダ	ごはん

13(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
さつまいものみそしる		かつおのあまからあんかけ
あぶらあげ	5 (あ)	かつお 40 (あ)
さつまいも	30 (き)	(かくぎり)
たまねぎ	20 (み)	でんぶん 8.3 (き)
にんじん	10 (み)	あげあぶら 4 (き)
こまつな	10 (み)	こいくちしょうゆ 3.2
けずりぶし	2	さとう 2 (き)
あかみそ	8 (あ)	しょうが 0.5 (み)
しろみそ	2 (あ)	
ごもくまめ		かつおのあまからあんかけ
だいず	5 (あ)	
にんじん	5 (み)	
れんこん	5 (み)	
ごぼう	5 (み)	
つきこんにやく	5	
けずりぶし	1	
りょうりしゅ	1	
こいくちしょうゆ	1.5	
さとう	0.7 (き)	
みりん	0.5	
	817	35.5 20.5

ごもくまめ	かつおのあまからあんかけ	さつまいものみそしる
ごはん		

14(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
わかめスープ		ビビンバ
とりにく	10 (あ)	ぶたミンチ 40 (あ)
とうふ	10 (あ)	こいくちしょうゆ 3
ほしわかめ	0.4 (あ)	さとう 2 (き)
たまねぎ	10 (み)	りょうりしゅ 2
にんじん	5 (み)	あぶら 0.2 (き)
えのきたけ	5 (み)	トウバンジャン 0.05
とりがらスープ	2.2	
ポークフィヨン	2.8	
しょうが	0.1 (み)	
しお	0.15	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	3.5	
りょうりしゅ	1	
あぶら	0.2 (き)	
プリン		ドライカレー
プリン	1こ (き)	
	799	31.8 25.6

プリン	ドライカレー	わかめスープ
ごはん		

15(金)	オリーブパン	ぎゅうにゅう
たまごスープ		ドライカレー
たまご	20 (あ)	ぎゅうミンチ 20 (あ)
たまねぎ	15 (み)	ぶたミンチ 15 (あ)
にんじん	8 (み)	たまねぎ 25 (み)
じゃがいも	20 (き)	にんじん 6 (み)
ズッキーニ	7 (み)	しょうが 0.1 (み)
こまつな	10 (み)	にんにく 0.02 (あ)
とりがらスープ	2	
ポークフィヨン	3	
うすくちしょうゆ	2	
ウスターソース	0.7	
あかワイン	0.8	
トマトケチャップ	3	
しろワイン	1	
でんぶん	0.8 (き)	
チンゲンサイのドレッシングあえ		ドライカレー
チンゲンサイ	22 (み)	
にんじん	5 (み)	
ホールコーン	5 (み)	
こいくちしょうゆ	1.4	
さとう	1.2 (き)	
みりん	0.3	
す	1	
	738	32.9 31.0

チンゲンサイのドレッシングあえ	ドライカレー	たまごスープ
オリーブパン		

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
敬老の日 けいろうひ	コッペパン ぎゅうにゅう	ごはん はっこうにゅう (プレーン)	ごはん ぎゅうにゅう	こめこパン ぎゅうにゅう
	やさいスープ ぶたにくの オニオンソース	ちゅうかスープ とりのたつたあげ レモンソースがけ	かぼちゃの みそしる やきざかな	にんじんの ポタージュ とりにくの バーベキューソース
	ウインナ 10 (あ) キャベツ 30 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 2 ポークブイオン 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 1	ぶたにく 10 (あ) はるさめ 5 (き) こまつな 10 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) とうふ 15 (あ) はくさいキムチ 5 (み) しょうが 0.2 (み) とりがらスープ 2 ポークブイオン 3 しお 0.15 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.5 りょうりしゅ 1 あぶら 0.2 (き)	あぶらあげ 5 (あ) かぼちゃ 30 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 7 (あ) しろみそ 2 (あ)	さば 1きれ (あ) りょうりしゅ 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
	ポテトサラダ マヨネーズ クラス11ぼん (き)	もやしの ごまあえ ちりめんじゃこ もやし こまつな すりごま うすくちしょうゆ さとう みりん	からしあえ やきぶた チンゲンサイ にんじん こいくちしょうゆ さとう みりん す からし(こな)	ほうれんそうの ドレッシングあえ ベーコン にんじん じゃがいも たまねぎ むきえだまめ ぎゅうにゅう とりがらスープ ポークブイオン バター こむぎこ あぶら こなチーズ だっしふんにゅう しろワイン しお こしょう
	779 38.4 29.0	805 32.3 19.3	774 36.7 24.0	823 44.9 33.2
ミニはっこうにゅう (プレーン)	ポテトサラダ いちごジャム ぶたにくの オニオンソース	もやしの はっこうにゅう (プレーン) とりのたつたあげ レモンソースがけ (3〜4こ)	からしあえ やきざかな だいこんおろし	ほうれんそうの ドレッシング あえ とりにくの バーベキュー ソース
	コッペパン やさいスープ	ごはん ちゅうかスープ	ごはん かぼちゃのみそしる	こめこパン にんじんのポタージュ
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)
	ごはん ぎゅうにゅう	うずまきパン ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう
フォーガー とりにく チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ フオー りょうりしゅ とりがらスープ ポークブイオン しょうが しお こしょう うすくちしょうゆ レモン(かじゅう)	デジブルコギ ぶたにく あぶら たまねぎ にんじん にら コチュジャン りんごビュレ こいくちしょうゆ さとう りょうりしゅ しお こしょう ごまあぶら	コーンクリーム スープ ベークン クリームコーン たまねぎ じゃがいも にんじん ホールコーン パセリ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりがらスープ ポークブイオン バター こむぎこ あぶら しろワイン しお こしょう	コロッケ コロッケ あげあぶら グリーンサラダ ローズハム キャベツ きゅうり むきえだまめ ドレッシング クラス11ぼん (き) (サウザンアイランド) 3 (き) 3 (き) 0.5 (き) 1 0.4 0.02	
わかめと きゅうりのサラダ ツナ ほしわかめ きゅうり にんじん ドレッシング クラス11ぼん (き) (ごま)	はっこうにゅう ミニはっこうにゅう 11ぼん (あ) (プレーン)	810 38.0 20.7	858 31.2 32.4	770 42.0 20.3
ミニはっこうにゅう (プレーン)	グリーンサラダ コロッケ うずまきパン コーンクリームスープ	ごはん かんこくふうすきやき	ごはん かんこくふうすきやき	ごはん ハヤシライス
	わかめときゅうりの サラダ デジブルコギ ごはん フォーガー	ごはん かんこくふうすきやき	ごはん かんこくふうすきやき	ごはん ハヤシライス
	29(金)	30(土)	31(日)	1(月)
	いもにじる ぶたにく あぶらあげ さといも ごぼう だいこん にんじん つきこんやく ほししいたけ あおねぎ けずりぶし あかみそ しろみそ	そぼろどん とりにく きんしたまご にんじん さやいんげん しょうが こいくちしょうゆ さとう りょうりしゅ みりん あぶら つきみゼリー つきみゼリー 1こ (き)	おつきみ こんだて はくさいの ゆずあえ ほうれんそう にんじん けずりぶし ゆずかじゅう うすくちしょうゆ さとう	おつきみ こんだて はくさいの ゆずあえ ほうれんそう にんじん けずりぶし ゆずかじゅう うすくちしょうゆ さとう
	810 38.0 20.7	858 31.2 32.4	770 42.0 20.3	830 31.3 24.0
	ごはん ハヤシライス	ごはん ハヤシライス	ごはん ハヤシライス	ごはん ハヤシライス

【8・9月分平均栄養量】					
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	
学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	
8・9月分 平均栄養量	794	17.6	28.0	451	
ビタミン					
	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
基準	4.5	300	0.50	0.60	35
平均 栄養量	5.1	335	0.64	0.65	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%

ラグビーワールドカップ 2023
応援給食
ラグビーワールドカップが9月8日から
フランスで開催されます。
そこで、フランスの国旗をイメージ
したカラフルなトリプルゼリーを
提供予定です。

令和5年8・9月
太子町学校給食だより
生活リズムを整えましょう
2学期がスタートしましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。
休み明けは、「朝、なかなか起きられない」「なんとなく体がだるい」
と感じる人が多くなります。「早ね」「早おき」の習慣を、身につけ、
朝ごはんをしっかりと食べて元気にすごしましょう。

あ〜、おなががすいた
いただきます！
行って
きます！
はや
早おきしよう！
理想的な睡眠時間は
中学生で8〜10時間です！

夏の飲み物
あま〜く冷たい
飲み物は
さっぱり
おいしい
あま〜く冷たい
飲み物は
さっぱり
おいしい
あま〜く冷たい
飲み物は
さっぱり
おいしい
あま〜く冷たい
飲み物は
さっぱり
おいしい