

【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】 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
	熱や力のもとになる食べ物 たんすいかぶつ ししつ 【炭水化物・脂質】 ねつ ちから たの 穀類・芋・油・砂糖
黄 (き)	体の調子を整える食べ物 からだ ちようし とこの たの 【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物
みどり 緑 (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。
※魚には「骨」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！

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 ひじき 0.8 (あ) さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.5 にんじん 10 (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 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)	637 24.7 18.6

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 とりにく 1きれ (あ) しお 0.1 こしよ 0.01 マーメレード 4.5 (き) こいくちしょうゆ 1 りょうりしゆ 2 にんじん 10 (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 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)	588 30.3 22.7

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 たこナゲット 2こ (あ) ちゅうかあえ ささみフレーク 10 (あ) きりほしだいこん 2 (み) きゅうり 15 (み) にんじん 5 (み) す 1 うすくちしょうゆ 1.6 さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き)	606 29.2 16.7

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 ウインナ 10 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) ひじき 0.3 (あ) さつまいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) こむぎこ 12 (き) でんぶん 1 (き) しお 0.05 あげあぶら 7 (き) ぶりからきゅうり 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)	617 19.6 20.4

8(金)	コッパパン	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 ハンバーグ 1こ (あ) こいくちしょうゆ 2 さとう 1 (き) みりん 1 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 こしよ 0.03 ラグビー ワールドカップゼ リー トリプルゼリー 1こ (き) オリーブオイル 0.4 (き)	632 26.3 22.1

キャンディチーズ 2こ ひじきのサラダ ごはん なつやさいのカレーライス	
--	--

さんしよくサラダ とりにくの マーメレード やき ごはん レンズまめのスープ	
---	--

ちゅうかあえ たこナゲット 2こ ごはん あつあげのキムチに	
--	--

ぶりから きゅうり さつまいもの かきあげ ごはん きのこのすましじる	
--	--

ラグビーワールドカップゼリー コール スロー サラダ ごはん かぼちゃのポタージュ	
--	--

11(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
そばろに ぎゅうミンチ 22 (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	やきししゃも すのもの 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 ふりかけ ふりかけ 1ふくろ (はいが)	590 26.8 16.3

12(火)	ベビーパン	ぎゅうにゅう
きのこ スパゲティ ベーコン 15 (あ) にんにく 0.03 (み) たまねぎ 35 (み) えのきたけ 5 (み) なましいたけ 5 (み) しめじ 10 (み) さやいんげん 5 (み) 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 こしよ 0.03	いかリングあげ いかリング 40 (あ) しょうが 0.3 (み) カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 りょうりしゆ 1 でんぶん 10 (き) あげあぶら 6 (き) こまつなの サラダ 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)	607 28.8 22.2

13(水)	ごはん	ぎゅうにゅう
さつまいもの みそしる あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 30 (き) 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 8 (あ) しろみそ 2 (あ) ごもくまめ 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 りょうりしゆ 1 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 0.7 (き) みりん 0.5	かつおの あまからあんかけ かつお 40 (あ) でんぶん 8.3 (き) あげあぶら 4 (き) さとう 2 (き) しょうが 0.5 (み) ごもくまめ 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 りょうりしゆ 1 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 0.7 (き) みりん 0.5	638 28.5 17.5

14(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
わかめスープ とりにく 10 (あ) どうふ 10 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) たまねぎ 10 (み) にんじん 5 (み) えのきたけ 5 (み) 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 こしよ 0.03 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (き)	びびんバ ぶたミンチ 40 (あ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) りょうりしゆ 2 あぶら 0.2 (き) トウバンジャン 0.05 ほうれんそう 25 (み) もやし 15 (み) にんじん 10 (み) しろごま 1 (き) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 0.8 (き) ごまあぶら 0.5 (き) きんしたまご 15 (あ) プリン プリン 1こ (き)	642 25.8 22.1

15(金)	オリーブパン	ぎゅうにゅう
たまごスープ たまご 20 (あ) たまねぎ 15 (み) にんじん 8 (み) じゃがいも 20 (き) ズッキーニ 7 (み) こまつな 10 (み) 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 ツナ 8 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	ドライカレー ぎゅうミンチ 20 (あ) ぶたミンチ 15 (あ) たまねぎ 25 (み) にんじん 6 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (あ) こめこカレールウ③ 3 (き) こいくちしょうゆ 0.7 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 のうこうソース 1.2 しお 0.1 カレーこ 0.1 クミン 0.02 ターメリック 0.07 でんぶん 0.8 (き)	578 26.4 25.2

ふりかけ (はいが) すのもの やきししゃも ごはん そばろに	
--	--

きのこスパゲティ いかリング あげ 2〜3こ ベビーパン こまつなの サラダ	
--	--

ごもくまめ かつおの あまから あんかけ ごはん さつまいものみそしる	
--	--

プリン プリン わかめスープ ごはん わかめスープ	
---------------------------------------	--

チンゲンサイの ドレッシング あえ オリーブパン たまごスープ	
---	--

18(月) 敬老の日	19(火) コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ ぶたにくのオニオンソース ポテトサラダ いちごジャム 620 30.6 23.9	20(水) ごはん はっこうにゅう (プレーン) ちゅうかスープ とりのたつたあげレモンソースがけ もやしのごまあえ 617 25.5 14.8	21(木) ごはん ぎゅうにゅう かぼちやのみそしる やきざかな からしあえ 597 28.6 19.6	22(金) こめこパン ぎゅうにゅう にんじんのポターージュ とりにくのバーベキューソース ほうれんそうのドレッシングあえ 637 34.6 26.5
25(月) ごはん ぎゅうにゅう フォーガー デジブルコギ わかめときゅうりのサラダ 591 28.9 17.0	26(火) うずまきパン ぎゅうにゅう コーンクリームスープ コロッケ グリーンサラダ 691 25.2 28.0	27(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 ごまずあえ 596 32.7 17.0	28(木) ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス だいずとツナのサラダ あじつけこざかな 639 25.7 20.2	29(金) ごはん ぎゅうにゅう いもにじる そばろどん おつきみこんだて 618 28.4 17.4
25(月) ごはん ぎゅうにゅう フォーガー デジブルコギ わかめときゅうりのサラダ 591 28.9 17.0	26(火) うずまきパン ぎゅうにゅう コーンクリームスープ コロッケ グリーンサラダ 691 25.2 28.0	27(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 ごまずあえ 596 32.7 17.0	28(木) ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス だいずとツナのサラダ あじつけこざかな 639 25.7 20.2	29(金) ごはん ぎゅうにゅう いもにじる そばろどん おつきみこんだて 618 28.4 17.4

【8・9月分平均栄養量】					
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	カルシウム mg	
学校給食摂取基準	650	13～20 ※1	20～30 ※2	350	
8月分 平均栄養量	616	17.9	29.7	399	
	ビタミン				
	てつ mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
基準	3.0	200	0.40	0.40	25
8月分 平均 栄養量	4.0	277	0.50	0.56	27

※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

おうえんきゅうしょく
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

和5年8・9月 **太子町学校給食だより**

せい かつ ととの
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」と感じる人が多いです。「早ね」「早おき」の習慣を、身につけ、朝ごはんをしっかり食べて元気にすごしましょう。

あ～、おなかがすいた
いただきます！

はや
早おきしよう！

い
行っ
て
き
ま
す
！



なつ の もの
夏の飲み物



あまい飲み物や冷たい飲み物を
飲みすぎないようにしましょう。