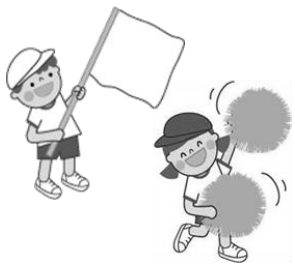
令和5年10月　中学校給食予定献立表

（太子町教育委員会・太子町学校給食会）

No.　104

2(月)

振替休日（ふりかえきゅうじつ）



3(火)

体育大会予備日（たいいくたいかいよびび）

4(水)

文化祭（ぶんかさい）

5(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

はっぽうさい

ぶたにく	30（あ）
にんにく	0.2（み）
しょうが	0.2（み）
いか	8（あ）
かまぼこ	12（あ）
はくさい	45（み）
にんじん	15（み）
チンゲンサイ	10（み）
たまねぎ	40（み）
あぶら	0.2（き）
りょうりしゅ	0.5
ごまあぶら	0.3（き）
しお	0.25
こしょう	0.04
うすくちしょうゆ	3
さとう	0.3（き）
オイスターソース	1
とりがらスープ	1
ポークブイヨン	5
でんぷん	1.5（き）

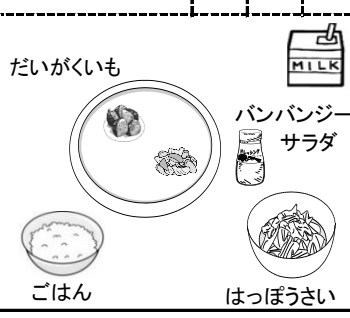
バンバンジーサラダ

ささみフレーク	10（あ）
もやし	25（み）
きゅうり	10（み）
ドレッシング	クラス1ぽん（き）
（ごま）	

だいがくいも

さつまいも	60（き）
くろごま	0.2（き）
あげあぶら	2（き）
さとう	7（き）
こいくちしょうゆ	0.5
す	0.1

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
832	32.6	18.3



6(金)　コッペパン（きりめいり）　ぎゅうにゅう

コーンチャウダー

ベーコン	10（あ）
じゃがいも	30（き）
たまねぎ	20（み）
ホールコーン	15（み）
にんじん	10（み）
むきえだまめ	6（み）
ぎゅうにゅう	20（あ）
とりがらスープ	2
ポークブイヨン	3
バター	3（き）
こむぎこ	4（き）
あぶら	0.5（き）
こなチーズ	2（あ）
だっしふんにゅう	2（あ）
しろワイン	1
しお	0.3
こしょう	0.03

セルフドッグ

ウインナ	3ぼん（あ）
トマトケチャップ	4.5
さとう	0.5（き）
ウスターソース	0.5
のうこうソース	0.5
でんぷん	0.2（き）

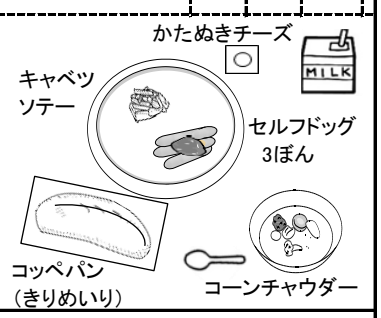
キャベツソテー

キャベツ	23（み）
にんじん	5（み）
あぶら	0.1（き）
カレーこ	0.08
クミン	0.01
しお	0.25
こしょう	0.01

かたぬきチーズ

かたぬきチーズ　1こ（あ）

840	35.0	38.2



9(月)

スポーツの日（ひ）

10(火)　ベビーパン　ぎゅうにゅう

カレーうどん

ぶたにく	22（あ）
あぶらあげ	6（あ）
うどん	60（き）
かまぼこ	5（あ）
こまつな	10（み）
たまねぎ	30（み）
にんじん	12（み）
あおねぎ	5（み）
しょうが	0.1（み）
とりがらスープ	2
こめこカレールウ①	2（き）
こめこカレールウ②	3（き）
カレーこ	0.1
ターメリック	0.05
こいくちしょうゆ	2.5
りょうりしゅ	1
でんぷん	0.2（き）
あぶら	0.2（き）

とうふハンバーグのてりやきソース

とうふハンバーグ	1こ（あ）
こいくちしょうゆ	2
さとう	1（き）
みりん	1
でんぷん	0.2（き）

ごぼうサラダ

ツナ	5（あ）
ごぼう	15（み）
にんじん	5（み）
ホールコーン	5（み）
きゅうり	10（み）
うすくちしょうゆ	1
さとう	0.5（き）
ドレッシング	クラス1ぽん（き）
（ごま）	

はっこうにゅう

ミニはっこうにゅう（プレーン）　1ぽん（あ）

783	36.1	27.3

11(水)　ぎゅうにゅう

わかめスープ

とりにく	15（あ）
とうふ	25（あ）
ほしわかめ	0.4（あ）
こまつな	10（み）
たまねぎ	15（み）
にんじん	10（み）
しょうが	0.1（み）
とりがらスープ	2
ポークブイヨン	3
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）

ちゅうかあえ

ささみフレーク	8（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）

チャーハン

こめ	65（き）
やきぶた	20（あ）
たまねぎ	10（み）
にんじん	7（み）
あおねぎ	7（み）
にんにく	0.05（み）
しょうが	0.3（み）
りょうりしゅ	1
こいくちしょうゆ	1.5
うすくちしょうゆ	1
しお	0.2
オイスターソース	0.6
こしょう	0.03
ごまあぶら	0.5（き）
たまご	10（あ）
あぶら	0.3（き）

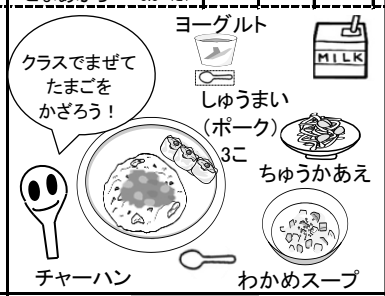
しゅうまい

しゅうまい　3こ（あ）
（ポーク）

ヨーグルト

ヨーグルト　1こ（あ）

830	37.6	22.1



12(木)

中間テスト（ちゅうかんテスト）

13(金)　ライむぎしょくパン　はっこうにゅう（ブルーベリー）

スープに

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

さんしょくサラダ

キャベツ	25（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ぽん（き）
（サウザンアイランド）	

スラッピージョー

ぎゅうミンチ	22（あ）
ぶたミンチ	22（あ）
だいず	9（あ）
（ひきわり）	
たまねぎ	24（み）
にんじん	5（み）
にんにく	0.18（み）
トマト（かん）	12（み）
パンこ	1.8（き）
ナツメグ	0.1
しお	0.28
こしょう	0.03
ウスターソース	1.76
さとう	0.18（き）
トマトケチャップ	8
トマトピューレ	2.2（み）
オリーブオイル	0.3
とりがらスープ	0.5
ポークブイヨン	0.8

816	35.4	27.4

16(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

マーボーどうふ

とうふ	90（あ）
ぶたミンチ	20（あ）
たけのこ	15（み）
あおねぎ	8（み）
ほししいたけ	0.5（み）
しょうが	0.5（み）
にんにく	0.03（み）
あかみそ	3（あ）
まめみそ	2（あ）
トウバンジャン	0.12
テンメンジャン	0.5
こいくちしょうゆ	3
さとう	1（き）
みりん	0.7
こしょう	0.03
ごまあぶら	0.3（き）
でんぷん	1.5（き）
りょうりしゅ	0.4

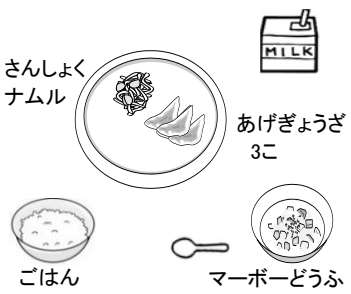
さんしょくナムル

もやし	25（み）
ほうれんそう	10（み）
にんじん	5（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.5
さとう	0.3（き）
しお	0.05
ごまあぶら	0.2（き）

あげぎょうざ

ぎょうざ	3こ（あ）
あげあぶら	3（き）

845	30.7	29.0



17(火)　コッペパン　ぎゅうにゅう

むぎいりつくねスープ

ミートボール	20（あ）
おしむぎ	5（き）
こまつな	10（み）
たまねぎ	20（み）
じゃがいも	10（き）
にんじん	10（み）
セロリー	1（み）
とりがらスープ	2
ポークブイヨン	3
しろワイン	1
うすくちしょうゆ	2
しお	0.2
こしょう	0.03

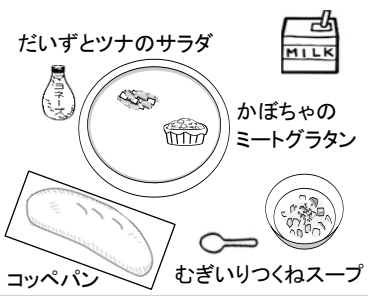
かぼちゃのミートグラタン

ぎゅうミンチ	20（あ）
マカロニ（エルボ）	5（き）
かぼちゃ	25（み）
たまねぎ	15（み）
ナチュラルチーズ	5（あ）
トマトケチャップ	7
トマトピューレ	2（み）
ウスターソース	1
あかワイン	1
しお	0.1
こしょう	0.01
あぶら	0.1（き）

だいずとツナのサラダ

ツナ	5（あ）
だいず	3（あ）
きゅうり	10（み）
にんじん	5（み）
こいくちしょうゆ	0.9
さとう	0.5（き）
みりん	0.3
マヨネーズ	クラス1ぽん（き）

799	33.8	31.3



18(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）
だいこん	25（み）
えのきたけ	10（み）
あおねぎ	5（み）
けずりぶし	2
あかみそ	8（あ）
しろみそ	2（あ）

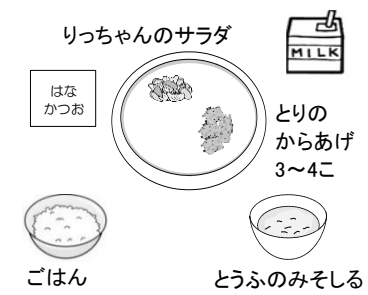
とりのからあげ

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）

りっちゃんのサラダ

ロースハム	10（あ）
キャベツ	15（み）
きゅうり	5（み）
にんじん	3（み）
ホールコーン	5（み）
トマト	5（み）
きざみこんぶ	0.2（あ）
しお	0.08
こいくちしょうゆ	0.9
す	1
さとう	1.6（き）
こしょう	0.01
はなかつお	クラス1ふくろ（あ）

865	35.7	29.7



19(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

とりにくのごまふうみ

とりにく	30（あ）
あつあげ	25（あ）
さつまいも	50（き）
にんじん	20（み）
いとこんにゃく	30
あぶら	0.2（き）
こいくちしょうゆ	4.5
さとう	2.3（き）
りょうりしゅ	0.8
しろごま	0.3（き）
すりごま	0.3（き）
けずりぶし	2
みりん	1

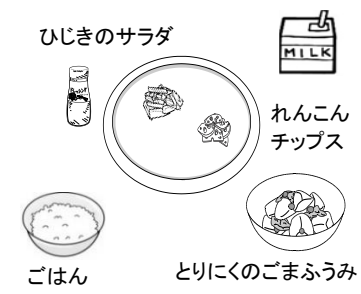
れんこんチップス

れんこん	35（み）
しお	0.2
こしょう	0.02
でんぷん	4.5（き）
あげあぶら	3.5（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）	

853	29.3	21.7



20(金)　コッペパン　ぎゅうにゅう

クリームシチュー

とりにく	30（あ）
じゃがいも	40（き）
たまねぎ	30（み）
にんじん	15（み）
しめじ	5（み）
むきえだまめ	5（み）
ぎゅうにゅう	20（あ）
とりがらスープ	2
ポークブイヨン	3
バター	3（き）
こむぎこ	4（き）
あぶら	0.7（き）
こなチーズ	2（あ）
だっしふんにゅう	2（あ）
でんぷん	0.5（き）
しお	0.4
こしょう	0.03
しろワイン	1

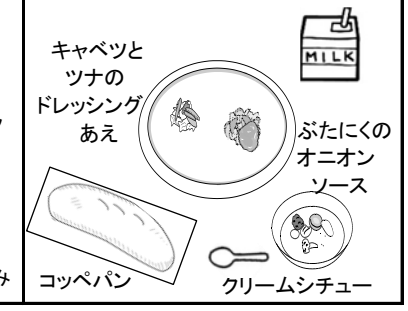
キャベツとツナのドレッシングあえ

ツナ	10（あ）
キャベツ	25（み）

ぶたにくのオニオンソース

ぶたにく	45（あ）
たまねぎ	18（み）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.02（み）
しお	0.1
こしょう	0.01
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	1.7（き）
でんぷん	0.3（き）
にんじん	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

800	47.3	27.0



23(月) ごはん ぎゅうにゅう

ごもくじる

とりにく	10（あ）
とうふ	25（あ）
ごぼう	10（み）
にんじん	10（み）
こまつな	10（み）
えのきたけ	5（み）
つきこんにゃく	10
けずりぶし	2
りょうりしゅ	0.5
うすくちしょうゆ	3.5
みりん	1
しお	0.2

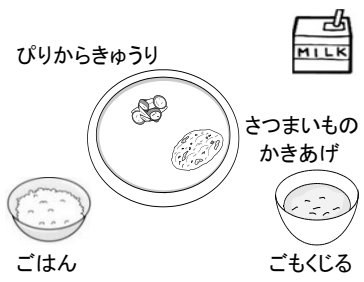
さつまいものかきあげ

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）
でんぷん	1（き）
しお	0.05
あげあぶら	6（き）

ぴりからきゅうり

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）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
786	25.1	23.7



24(火) アップルパン ぎゅうにゅう

たまごスープ

たまご	20（あ）
ベーコン	5（あ）
じゃがいも	20（き）
キャベツ	20（み）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
こまつな	8（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
こしょう	0.03
しお	0.2
しろワイン	1
でんぷん	0.8（き）

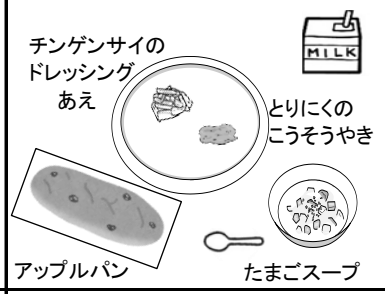
とりにくのこうそうやき

とりにく	1きれ（あ）
にんにく	0.02（み）
バジル(チップ)	0.1
ローズマリー	0.04
パプリカ(こな)	0.05
しお	0.2
こしょう	0.01
オリーブオイル	1（き）

チンゲンサイのドレッシングあえ

ツナ	8（あ）
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

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
794	37.5	30.9



25(水) ごはん ぎゅうにゅう

そぼろに

ぎゅうミンチ	20（あ）
ひらてん	10（あ）
じゃがいも	60（き）
たまねぎ	40（み）
にんじん	20（み）
むきえだまめ	6（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	1.5
さとう	1.5（き）
みりん	1

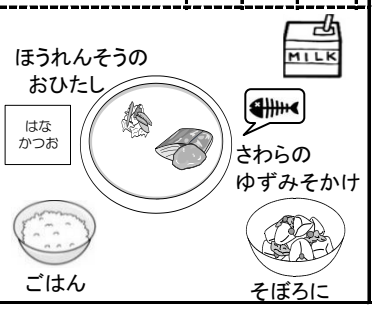
さわらのゆずみそかけ

さわら	1きれ（あ）
りょうりしゅ	1
しろみそ	4（あ）
あかみそ	1（あ）
ゆずかじゅう	0.5（み）
さとう	2（き）
みりん	1

ほうれんそうのおひたし

ほうれんそう	25（み）
もやし	15（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）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
828	40.8	22.7



26(木) ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス

ぶたにく	30（あ）
じゃがいも	45（き）
たまねぎ	50（み）
にんじん	20（み）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.05（み）
りんごピューレ	5（み）
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
あぶら	0.2（き）
こめこカレールウ①	8（き）
こめこカレールウ②	8（き）

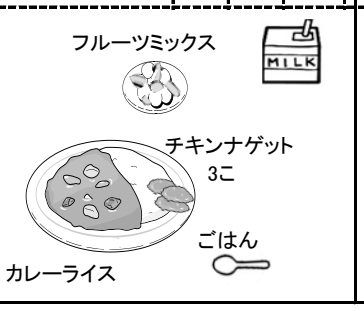
チキンナゲット

チキンナゲット	3こ（あ）
あげあぶら	4（き）

フルーツミックス

みかん(かん)	25（み）
おうとう(かん)	15（み）
アロエ	10（み）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
822	26.1	21.1



27(金) ぎゅうにゅう

とんじる

ぶたにく	15（あ）
とうふ	10（あ）
あぶらあげ	5（あ）
じゃがいも	20（き）
にんじん	10（み）
ごぼう	10（み）
こまつな	10（み）
つきこんにゃく	10
あかみそ	8（あ）
しろみそ	2（あ）
けずりぶし	2

きりぼしだいこんのごまずあえ

ささみフレーク	5（あ）
きりぼしだいこん	1（み）
キャベツ	15（み）
にんじん	5（み）
すりごま	0.5（き）
ごまあぶら	0.2（き）
うすくちしょうゆ	1.7
さとう	1.3（き）
す	1.4
みりん	0.7

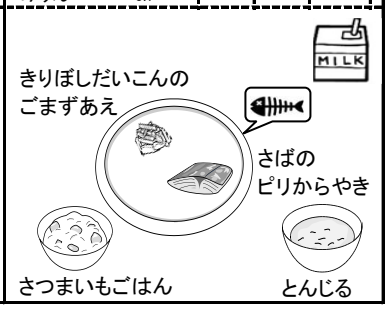
さつまいもごはん

こめ	65（き）
さつまいも（サイコロ）	20（き）
しお	0.7
りょうりしゅ	2

さばのピリからやき

さば	1きれ（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）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
814	40.2	24.9



30(月) ごはん ぎゅうにゅう

かんとうに

とりにく	20（あ）
あつあげ	22（あ）
ちくわ	8（あ）
じゃがいも	45（き）
だいこん	30（み）
いたこんにゃく	22
りょうりしゅ	0.6
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.2
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	2
みりん	2.2
さとう	2（き）
うずらたまご（みずに）	22（あ）
けずりぶし	0.5
だしこんぶ	0.1
こいくちしょうゆ	0.73
みりん	0.73

やきししゃも

ししゃも	2ひ（あ）

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

ふりかけ

ふりかけ（のり）	1ふくろ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
791	39.4	20.9

31(火) うずまきパン ぎゅうにゅう

ミネストローネ

ベーコン	12（あ）
にんにく	0.05（み）
スパゲティ(ショート)	7（き）
キャベツ	15（み）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
こまつな	6（み）
トマト(かん)	10（み）
とりがらスープ	2
ポークブイヨン	3
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	2
さとう	0.2（き）

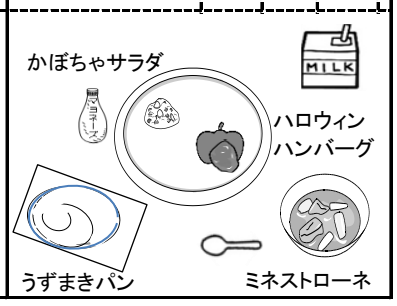
ハロウィンハンバーグ

かぼちゃがたハンバーグ	1こ（あ）
トマトケチャップ	4.8
さとう	0.8（き）
ウスターソース	0.8
のうこうソース	0.8
でんぷん	0.2（き）

かぼちゃサラダ

かぼちゃ	35（み）
にんじん	5（み）
むきえだまめ	6（み）
しお	0.1
こしょう	0.02
マヨネーズ	クラス1ぽん（き）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
767	32.1	27.8



【10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
10月分 平均栄養量	816	17.2	28.8	460	5.4	313	0.64	0.65	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%

【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。

※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。

※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！

令和5年10月

太子町 学校給食だより

食品ロスを減らそう！！

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。日本では、年間約523万トンの食品ロスが発生しています。これは、国民一人当たり毎日お茶碗１杯分を捨てている計算になります。

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？一人一人が気をつけることで大きな食品ロスの削減になります。食品ロスを減らすために、無理のない範囲で今日からできることを始めてみませんか？

◎今日からできること

- 食べきれる分だけ盛り付けて食べきろう！
- 必要な分だけ買って食べきろう！
- 農家などの生産者の方に感謝をして残さず食べよう！

～今月の献立紹介～

18日 りっちゃんのサラダ

小学校1年生の国語「サラダでげんき」の中で、主人公のりっちゃんと動物たちが作ったサラダが給食に登場します！！

いろいろな材料が入っているので物語を思い出しながら、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

27日 さつまいもごはん

さつまいもは江戸時代に伝わり、作られるようになりました。糖分が多く甘い味でおなかの調子をよくする食物繊維やビタミンも多く含まれています。

27日には「さつまいもごはん」が出ます。秋においしいさつまいもをぜひ楽しんでください！