



令和5年12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. 106



【12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
中学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
12月分平均栄養量	818	17.6	28.6	452	4.3	301	0.67	0.70	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)	たんぱく質・無機質 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	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・かきが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気を付けて食べましょう。



1(金) うずまきパン ぎゅうにゅう	
スープに	とりにくのてりやき
ウイナ 10 (あ)	とりにく 1きれ (あ)
じゃがいも 50 (き)	しょうが 0.25 (み)
キャベツ 30 (み)	りょうりしゆ 1.2
たまねぎ 20 (み)	こいくちしょうゆ 0.2
にんじん 15 (み)	さとう 1 (き)
むきえだまめ 5 (み)	こいくちしょうゆ 1.8
セロリー 1 (み)	みりん 1
とりがらスープ 2.5	でんぶん 0.2 (き)
ポークフィヨン 3	
うすくちしょうゆ 2	
しろワイン 1	
しお 0.2	ツナ 8 (あ)
こしょう 0.03	ごぼう 15 (み)
	にんじん 5 (み)
	きゅうり 10 (み)
	うすくちしょうゆ 0.9
	さとう 0.5 (き)
	さとう 0.5 (き)
	ドレッシング クラス1ぼん (き)
	(ごま)

エネルギー たんぱく質 脂質
kcal g g
887 38.9 40.5

チョコマーガリン

ごぼうサラダ

とりにくのてりやき

うずまきパン

スープに

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
<p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>さつまじる</p> <p>とりにく 15 (あ)</p> <p>あぶらあげ 5 (あ)</p> <p>さつまいも 25 (き)</p> <p>だいこん 15 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>ごぼう 8 (み)</p> <p>あおねぎ 5 (み)</p> <p>つきこんにやく 10</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 7 (あ)</p> <p>しろみそ 2 (あ)</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ぶたにく 40 (あ)</p> <p>たまねぎ 25 (み)</p> <p>しょうが 0.5 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 3.4</p> <p>さとう 1.7 (き)</p> <p>りょうりしゆ 1.2</p> <p>きゅうりのごまずあえ</p> <p>きゅうり 30 (み)</p> <p>きりぼしだいこん 1 (み)</p> <p>ホールコーン 10 (み)</p> <p>すりごま 0.5 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p> <p>さとう 1.2 (き)</p> <p>しお 1.5</p> <p>しお 0.1</p> <p>ごまあぶら 0.1 (き)</p> <p>738 35.0 15.4</p>	<p>アップルパン ぎゅうにゅう</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ベーコン 15 (あ)</p> <p>スパゲティ (ショート) 7 (き)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>キャベツ 20 (み)</p> <p>じゃがいも 20 (き)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>セロリー 1 (み)</p> <p>トマト(かん) 5 (み)</p> <p>にんにく 0.05 (み)</p> <p>とりがらスープ 2</p> <p>ポークフィヨン 3</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p> <p>さとう 0.3 (き)</p> <p>あかワイン 1</p> <p>とりにくのマーメレードやき</p> <p>とりにく 1きれ (あ)</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>マーメレード 4.5 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>りょうりしゆ 2</p> <p>うみとはたけのサラダ</p> <p>ツナ 10 (あ)</p> <p>ほしわかめ 0.3 (あ)</p> <p>ごまつな 15 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>ホールコーン 8 (み)</p> <p>しろごま 0.3 (き)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (き)</p> <p>(わふう)</p> <p>858 39.5 32.0</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とりにくと</p> <p>あつあげのごもくに</p> <p>とりにく 15 (あ)</p> <p>あつあげ 35 (あ)</p> <p>じゃがいも 50 (き)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>いたこんにやく 30</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>ほししいたけ 0.2 (み)</p> <p>けずりぶし 1.5</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 3.8</p> <p>さとう 1.5 (き)</p> <p>みりん 1</p> <p>やきざかな</p> <p>さば 1きれ (あ)</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>だいこんおろし</p> <p>だいこん 25 (み)</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>みりん 1</p> <p>ピリからきゅうり</p> <p>きゅうり 30 (み)</p> <p>しろごま 0.5 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.4</p> <p>す 0.5</p> <p>さとう 0.3 (き)</p> <p>トウバンジャン 0.05</p> <p>ごまあぶら 0.2 (き)</p> <p>822 40.3 26.5</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかどん</p> <p>ぶたにく 30 (あ)</p> <p>いか 15 (あ)</p> <p>はくさい 50 (み)</p> <p>たまねぎ 20 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>たけのこ 10 (み)</p> <p>チンゲンサイ 10 (み)</p> <p>なましいたけ 5 (み)</p> <p>にんにく 0.2 (み)</p> <p>しょうが 0.2 (み)</p> <p>りょうりしゆ 0.5</p> <p>とりがらスープ 1</p> <p>ポークフィヨン 3</p> <p>ごまあぶら 0.3 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>さとう 0.3 (き)</p> <p>す 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>でんぶん 2.5 (き)</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>しゅうまい</p> <p>しゅうまい 3こ (あ)</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかあえ</p> <p>ささみフレーク 8 (あ)</p> <p>きりぼしだいこん 2 (み)</p> <p>きゅうり 20 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>すりごま 0.5 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.6</p> <p>す 1</p> <p>さとう 0.5 (き)</p> <p>ごまあぶら 0.5 (き)</p> <p>759 35.9 17.3</p>	<p>コッパン(きりめいり) ぎゅうにゅう</p> <p>にんじんのポタージュ</p> <p>ベーコン 10 (あ)</p> <p>にんじん 30 (み)</p> <p>じゃがいも 30 (き)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>ぎゅうにゅう 20 (あ)</p> <p>とりがらスープ 2</p> <p>ポークフィヨン 3</p> <p>バター 3 (き)</p> <p>こむぎこ 4 (き)</p> <p>あぶら 0.5 (き)</p> <p>こなチーズ 2 (あ)</p> <p>だっしふんにゅう 2 (あ)</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>セルフドッグ</p> <p>ウイナ 3ぼん (あ)</p> <p>トマトケチャップ 4.5</p> <p>さとう 0.5 (き)</p> <p>ウスターソース 0.5</p> <p>のうソース 0.5</p> <p>でんぶん 0.2 (き)</p> <p>キャベツソテー</p> <p>キャベツ 25 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>あぶら 0.1 (き)</p> <p>カレーこ 0.08</p> <p>クミン 0.01</p> <p>しお 0.25</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>ミニチーズ</p> <p>ミニチーズ 1こ (あ)</p> <p>823 35.5 36.2</p>
<p>11(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とんじる</p> <p>ぶたにく 20 (あ)</p> <p>あぶらあげ 5 (あ)</p> <p>だいこん 20 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>ごぼう 10 (み)</p> <p>あおねぎ 5 (み)</p> <p>つきこんにやく 10</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 7 (あ)</p> <p>しろみそ 2 (あ)</p> <p>さわらのこうみやき</p> <p>さわら 1きれ (あ)</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>さとう 2 (き)</p> <p>ゆずかじゅう 0.5 (み)</p> <p>す 1</p> <p>でんぶん 0.2 (き)</p> <p>はくさいのごまあえ</p> <p>はくさい 30 (み)</p> <p>ほうれんそう 10 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>すりごま 0.5 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>さとう 0.3 (き)</p> <p>みりん 1</p> <p>730 38.9 19.4</p>	<p>12(火) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p>わふう</p> <p>スパゲティ</p> <p>ベーコン 15 (あ)</p> <p>にんにく 0.03 (み)</p> <p>スパゲティ (ハーフ) 30 (き)</p> <p>たまねぎ 40 (み)</p> <p>ほうれんそう 10 (み)</p> <p>しめじ 10 (み)</p> <p>えのきたけ 10 (み)</p> <p>なましいたけ 5 (み)</p> <p>オリーブオイル 0.2 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>ローストチキン</p> <p>とりにく 1きれ (あ)</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>りょうりしゆ 2</p> <p>さとう 1.2 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 3.5</p> <p>みりん 1</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃがいも 30 (き)</p> <p>きゅうり 10 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>ホールコーン 5 (み)</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>マヨネーズ クラス1ぼん (き)</p> <p>788 36.8 32.2</p>	<p>13(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とりにくのすきに</p> <p>とりにく 30 (あ)</p> <p>とうふ 30 (あ)</p> <p>いたこんにやく 30</p> <p>じゃがいも 35 (き)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 5</p> <p>さとう 3 (き)</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>みりん 0.5</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>きびなご 20 (あ)</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>でんぶん 4 (き)</p> <p>あげあぶら 3 (き)</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>ほうれんそう 30 (み)</p> <p>えのきたけ 10 (み)</p> <p>けずりぶし 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>さとう 0.2 (き)</p> <p>みりん 1</p> <p>はなかつお クラス1ふくろ (あ)</p> <p>743 33.8 17.6</p>	<p>14(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス</p> <p>ぶたにく 25 (あ)</p> <p>じゃがいも 40 (き)</p> <p>たまねぎ 40 (み)</p> <p>にんじん 20 (み)</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>にんにく 0.05 (み)</p> <p>りんごビュール 5 (み)</p> <p>こめカレーウ① 8 (き)</p> <p>こめカレーウ② 8 (き)</p> <p>とりがらスープ 1.5</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>トマトケチャップ 3</p> <p>しお 0.1</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>だいずとツナのサラダ</p> <p>ツナ 5 (あ)</p> <p>だいず 3 (あ)</p> <p>きゅうり 10 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.9</p> <p>さとう 0.5 (き)</p> <p>みりん 0.3</p> <p>マヨネーズ クラス1ぼん (き)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ヨーグルト 1こ (あ)</p> <p>876 30.9 23.7</p>	<p>15(金) こくとうパン(プレーン) ぎゅうにゅう</p> <p>コーンクリームスープ</p> <p>ベーコン 10 (あ)</p> <p>クリームコーン 40 (み)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>じゃがいも 20 (き)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>ホールコーン 5 (み)</p> <p>パセリ 0.2 (み)</p> <p>だっしふんにゅう 2 (あ)</p> <p>ぎゅうにゅう 20 (あ)</p> <p>とりがらスープ 2.5</p> <p>ポークフィヨン 3</p> <p>バター 3 (き)</p> <p>こむぎこ 3 (き)</p> <p>あぶら 0.5 (き)</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>ぶたヒレのソースふうみ</p> <p>ぶたヒレにく 1こ (あ)</p> <p>しょうが 0.2 (み)</p> <p>でんぶん 8.35 (き)</p> <p>あげあぶら 3 (き)</p> <p>ウスターソース 3.8</p> <p>さとう 1.1 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.6</p> <p>りょうりしゆ 0.5</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>ブロッコリー 10 (あ)</p> <p>プロッコリー 20 (み)</p> <p>ホールコーン 5 (み)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (き)</p> <p>(ごま)</p> <p>813 36.3 23.6</p>

