令和6年10月

小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.　314

【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。

※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ください。

※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！

1(火)　ぎゅうにゅう

きのこのすましじる

とうふ	25（あ）
かまぼこ	15（あ）
なましいたけ	5（み）
しめじ	10（み）
えのきたけ	10（み）
にんじん	10（み）
ほしわかめ	0.3（あ）
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.3
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

キャベツのからしあえ

チキンハム	10（あ）
キャベツ	20（み）
こまつな	10（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

さつまいもごはん

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

さばのこうみやき

さば	1きれ（あ）
こいくちしょうゆ	3
さとう	2（き）
ゆずかじゅう	0.5（み）
す	1
でんぷん	0.2（き）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しぼう g
576	28.5	18.8

2(水)　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	0.1（み）
あかみそ	3（あ）
まめみそ	2（あ）
こいくちしょうゆ	3
りょうりしゅ	1.5
テンメンジャン	0.5
トウバンジャン	0.12
こしょう	0.03
ごまあぶら	0.3（き）
でんぷん	1.5（き）

しゅうまい

しゅうまい（ポーク）	2こ（あ）

さんしょくナムル

きりぼしだいこん	2（み）
ほうれんそう	20（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）

599	25.7	18.9

3(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

とんじる

ぶたにく	20（あ）
あぶらあげ	5（あ）
さといも	20（き）
だいこん	15（み）
にんじん	10（み）
ごぼう	10（み）
あおねぎ	5（み）
けずりぶし	2
あかみそ	7（あ）
しろみそ	2（あ）

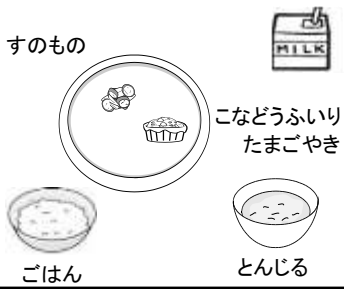
すのもの

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

こなどうふいりたまごやき

とりミンチ	20（あ）
たまご	25（あ）
こなどうふ	4（あ）
ひじき	0.3（あ）
にんじん	2（み）
あおねぎ	2（み）
あぶら	0.2（き）
りょうりしゅ	0.5
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
さとう	0.4（き）
けずりぶし	0.3

582	31.0	17.7



4(金)　うずまきパン　ぎゅうにゅう

トマトに

ミートボール	30（あ）
じゃがいも	45（き）
たまねぎ	35（み）
にんじん	15（み）
トマト(かん)	15（み）
むきえだまめ	5（み）
にんにく	0.05（み）
とりがらスープ	3
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

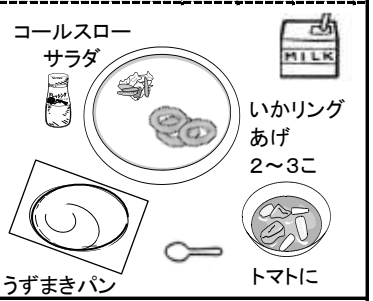
いかリングあげ

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
りょうりしゅ	1
でんぷん	10（き）
あげあぶら	2（き）

コールスローサラダ

ツナ	8（あ）
キャベツ	30（み）
にんじん	5（み）
ホールコーン	5（み）
ドレッシング クラス1ぽん	（き）
(コールスロー)	

598	30.5	19.3



7(月)　ごはん　はっこうにゅう（プレーン）

カレーライス

ぶたにく	25（あ）
じゃがいも	40（き）
たまねぎ	40（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）
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
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	0.1（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)	

プリン

プリン	1こ（き）

614	19.4	10.6

8(火)　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	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）
でんぷん	0.5（き）
しお	0.2
こしょう	0.03
しろワイン	1
あぶら	0.2（き）

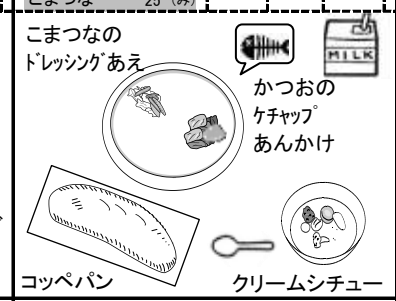
こまつなのドレッシングあえ

ささみフレーク	8（あ）
こまつな	25（み）

かつおのケチャップあんかけ

かつお（かくぎり）	40（あ）
しょうが	0.2（み）
こいくちしょうゆ	1.2
りょうりしゅ	1
でんぷん	8（き）
あげあぶら	5（き）
トマトケチャップ	4.5
トマトピューレ	1（み）
ウスターソース	0.4
さとう	0.7（き）
あかワイン	0.4
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

667	37.5	24.9



9(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

ぎゅうすきどん

ぎゅうにく	30（あ）
いとこんにゃく	30
はくさい	30（み）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
えのきたけ	10（み）
こいくちしょうゆ	4.8
さとう	3.3（き）
りょうりしゅ	1
みりん	0.5
あぶら	0.2（き）
けずりぶし	2

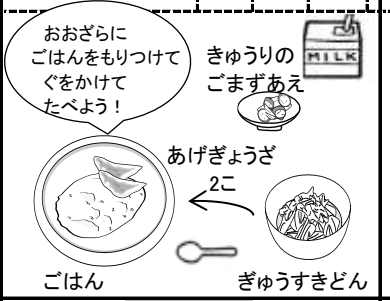
あげぎょうざ

ぎょうざ	2こ（あ）
あげあぶら	6（き）

きゅうりのごまずあえ

きゅうり	25（み）
きりぼしだいこん	1（み）
ホールコーン	10（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1
さとう	1.2（き）
す	1.5
しお	0.1
ごまあぶら	0.1（き）

634	23.5	22.0



10(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

さといものみそしる

あぶらあげ	5（あ）
さといも	30（き）
たまねぎ	30（み）
にんじん	15（み）
あおねぎ	5（み）
けずりぶし	2
あかみそ	7（あ）
しろみそ	2（あ）

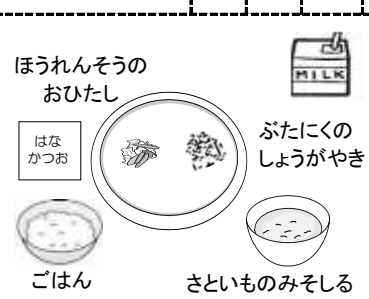
ぶたにくのしょうがやき

ぶたにく	45（あ）
たまねぎ	25（み）
しょうが	0.5（み）
こいくちしょうゆ	3.4
さとう	1.7（き）
りょうりしゅ	1.2

ほうれんそうのおひたし

ほうれんそう	30（み）
にんじん	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）

543	27.0	12.7



11(金)　ライむぎしょくパン　ぎゅうにゅう

チキンポトフ

とりにく	30（あ）
じゃがいも	50（き）
キャベツ	20（み）
たまねぎ	25（み）
にんじん	15（み）
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	1.5
りょうりしゅ	1
とりがらスープ	3

キャベツソテー

キャベツ	30（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

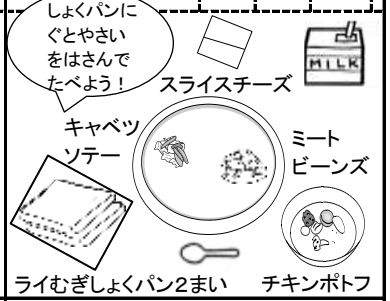
ミートビーンズ

ぎゅうミンチ	10（あ）
ぶたミンチ	5（あ）
だいず（ひきわり）	8（あ）
たまねぎ	20（み）
にんじん	5（み）
しお	0.02
こしょう	0.01
カレーこ	0.01
あかワイン	0.5
ウスターソース	0.8
こいくちしょうゆ	0.2
トマトケチャップ	4.3
トマトピューレ	0.7（み）
あぶら	0.2（き）
でんぷん	0.2（き）

スライスチーズ

スライスチーズ	1まい（あ）

613	30.6	23.0



14(月)

スポーツの日

15(火)

給食なし

16(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

とりにくとあつあげのごもくに

とりにく	15（あ）
あつあげ	35（あ）
じゃがいも	50（き）
にんじん	15（み）
いたこんにゃく	30
むきえだまめ	5（み）
ほししいたけ	0.2（み）
けずりぶし	2
あぶら	0.2（き）
こいくちしょうゆ	4
さとう	2（き）
みりん	1

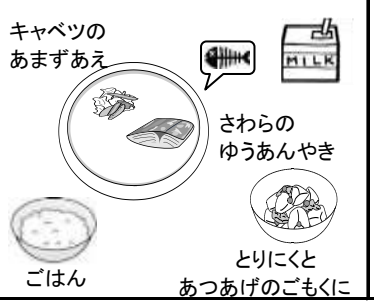
さわらのゆうあんやき

さわら	1きれ（あ）
こいくちしょうゆ	2
りょうりしゅ	0.5
みりん	1.5
ゆずかじゅう	0.5（み）

キャベツのあまずあえ

ささみフレーク	10（あ）
キャベツ	20（み）
こまつな	5（み）
にんじん	5（み）
す	2
さとう	2（き）
うすくちしょうゆ	1.5
ごまあぶら	0.3（き）

623	32.9	17.8



17(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

はっぽうさい

ぶたにく	30（あ）
いか	15（あ）
かまぼこ	10（あ）
キャベツ	50（み）
たまねぎ	40（み）
にんじん	20（み）
チンゲンサイ	15（み）
にんにく	0.2（み）
しょうが	0.2（み）
りょうりしゅ	0.5
とりがらスープ	2
ごまあぶら	0.3（き）
うすくちしょうゆ	2
さとう	0.3（き）
オイスターソース	1
しお	0.1
こしょう	0.03
でんぷん	1.5（き）
あぶら	0.2（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	50（き）
くろごま	0.2（き）
あげあぶら	1.5（き）
さとう	6（き）
こいくちしょうゆ	0.5
す	0.1

637	27.1	15.6

18(金)

給食なし

21(月) ごはん ぎゅうにゅう

かやくうどん

うどん	60（き）
とりにく	15（あ）
あぶらあげ	10（あ）
はくさい	15（み）
にんじん	10（み）
えのきたけ	10（み）
あおねぎ	5（み）
けずりぶし	3
だしこんぶ	0.5
うすくちしょうゆ	4
りょうりしゅ	1
みりん	1
しお	0.1

ちくわのいそべあげ

ちくわ	2こ（あ）
あおのり	0.05（あ）
でんぷん	1（き）
こむぎこ	5（き）
しお	0.02
あげあぶら	3（き）

ごまあえ

ささみフレーク	10（あ）
こまつな	8（み）
キャベツ	15（み）
にんじん	5（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.7
さとう	0.3（き）
みりん	0.8

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
568	26.6	14.7

22(火) アップルパン ぎゅうにゅう

スープに

とりにく	30（あ）
じゃがいも	50（き）
たまねぎ	35（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	3
しお	0.1
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	2
しろワイン	1

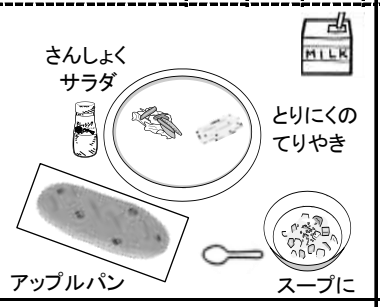
とりにくのてりやき

とりにく	1きれ（あ）
しょうが	0.25（み）
りょうりしゅ	1.2
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）

さんしょくサラダ

チキンハム	5（あ）
キャベツ	25（み）
きゅうり	5（み）
にんじん	5（み）
ドレッシング（サウザンアイランド）	クラス1ぽん（き）

631	32.0	23.4



23(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	35（き）
たまねぎ	25（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）

あじのなんばんづけ

あじ	1きれ（あ）
たまねぎ	5（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

きりぼしだいこんのにもの

きりぼしだいこん	3（み）
にんじん	10（み）
さやいんげん	3（み）
けずりぶし	1
こいくちしょうゆ	1.3
みりん	0.6
さとう	0.5（き）

ふりかけ

ふりかけ（おさかな）	1ふくろ

596	23.4	14.7

24(木) ごはん ぎゅうにゅう

ハヤシライス

ぶたにく	30（あ）
じゃがいも	30（き）
たまねぎ	60（み）
にんじん	20（み）
にんにく	0.1（み）
とりがらスープ	2
トマトケチャップ	5
トマトピューレ	4（み）
ウスターソース	0.5
のうこうソース	0.5
あかワイン	1
しお	0.05
こしょう	0.03
あぶら	0.2（き）
こめこハヤシルウ①	8（き）
こめこハヤシルウ②	7（き）

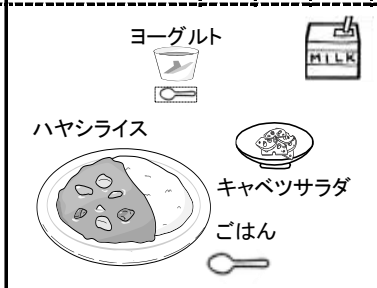
キャベツサラダ

ささみフレーク	5（あ）
キャベツ	30（み）
きゅうり	5（み）
にんじん	5（み）
こいくちしょうゆ	1.6
す	1.1
さとう	0.6（き）

ヨーグルト

ヨーグルト	1こ（あ）

635	26.0	14.4



25(金) コッペパン ぎゅうにゅう

ミネストローネ

ベーコン	15（あ）
スパゲティ（ショート）	7（き）
たまねぎ	30（み）
キャベツ	20（み）
じゃがいも	25（き）
にんじん	10（み）
セロリー	1（み）
トマト（かん）	5（み）
にんにく	0.05（み）
とりがらスープ	3.5
しお	0.1
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	1
さとう	0.3（き）
あかワイン	1

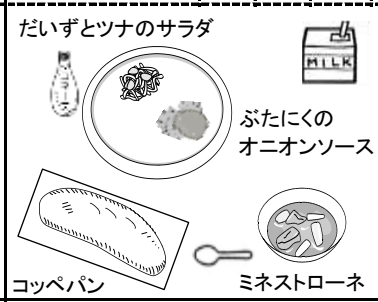
ぶたにくのオニオンソース

ぶたにく	40（あ）
たまねぎ	20（み）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.02（み）
しお	0.2
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）

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）

584	31.3	20.9



28(月) ごはん ぎゅうにゅう

ごもくじる

ぶたにく	15（あ）
とうふ	20（あ）
ごぼう	10（み）
にんじん	10（み）
あおねぎ	5（み）
えのきたけ	10（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	0.2
あぶら	0.2（き）

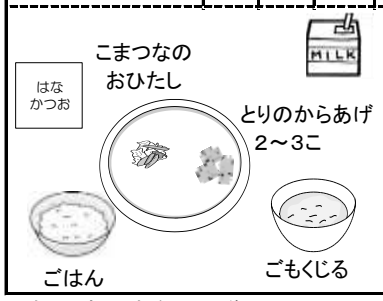
とりのからあげ

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）

こまつなのおひたし

こまつな	30（み）
にんじん	10（み）
けずりぶし	0.5
だしこんぶ	0.1
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）

638	27.5	22.7



29(火) コッペパン ぎゅうにゅう

にんじんのポタージュ

ベーコン	10（あ）
にんじん	30（み）
じゃがいも	30（き）
たまねぎ	30（み）
むきえだまめ	5（み）
ぎゅうにゅう	20（あ）
とりがらスープ	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	0.1
こしょう	0.03

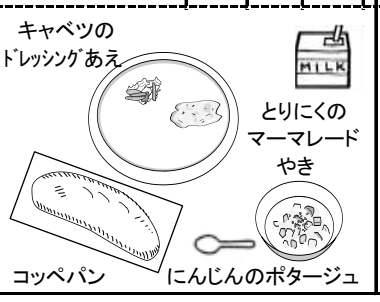
とりにくのマーマレードやき

とりにく	1きれ（あ）
しお	0.1
こしょう	0.01
マーマレード	4.5（き）
こいくちしょうゆ	1
りょうりしゅ	2

キャベツのドレッシングあえ

ツナ	10（あ）
キャベツ	25（み）
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

629	31.8	25.6



30(水) 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）
たまねぎ	15（み）
にんじん	15（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）

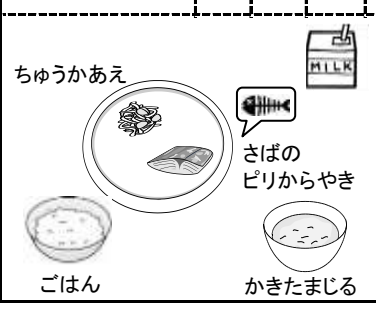
さばのピリからやき

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）

ちゅうかあえ

チキンハム	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）

606	29.5	21.6



31(木) ごはん ぎゅうにゅう

とんじゃが

ぶたにく	30（あ）
じゃがいも	50（き）
たまねぎ	40（み）
にんじん	20（み）
いとこんにゃく	30
むきえだまめ	5（み）
けずりぶし	2
こいくちしょうゆ	3.5
うすくちしょうゆ	1
さとう	2.5（き）
みりん	1
あぶら	0.2（き）

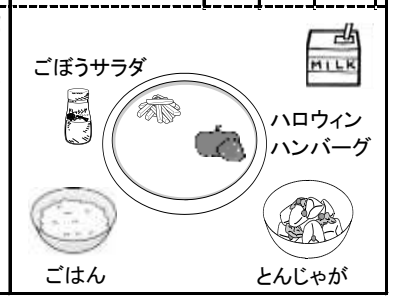
ハロウィンハンバーグ

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）

ごぼうサラダ

ささみフレーク	8（あ）
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）
ドレッシング（ごま）	クラス1ぽん（き）

678	30.9	19.6



【10月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱくしつ %	ししつ %	カルシウム mg
学校給食摂取基準	650	13～20 ※1	20～30 ※2	350
10月分 平均栄養量	613	18.7	27.8	409

	てつ mg	ビタミン A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
基準	3.0	200	0.40	0.40	25
平均栄養量	4.0	266	0.47	0.58	25

※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%

令和6年10月

太子町 学校給食だより

残さず食べよう！

大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和２）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和２年度推計」
※2：国連WFPによる食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

10月は食品ロス削減月間です。
「もったいない」を減らしましょう。

～今月の献立紹介～

17日 大学芋

秋の味覚「さつまいも」で作った「大学芋」が給食に登場します！皮をむき、食べやすい大きさに切って、油で揚げて、砂糖を絡めて作ります。外はカリッ、中はホクホクでとてもおいしいですよ。楽しみにしていてください♪

10月に使用する「さつまいも」は太子町で作られたものです♪