



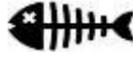
【栄養三色】	
赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

※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ください。

※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。
気をつけて食べましょう。



【8.9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
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
763	17.4	26.9	466	5.1	345	0.62	0.62	29

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

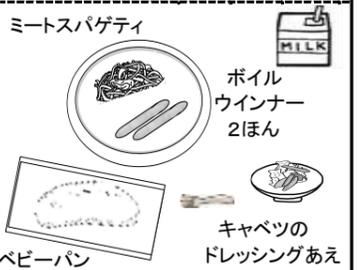
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

28(木) ごはん	ぎゅうにゅう
マーボー豆腐	しゅうまい
とうふ	90 (あ)
ぶたミンチ	20 (あ)
なす	30 (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
りょうりしゆ	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)

29(金) ベビーパン	ぎゅうにゅう
ミートスパゲティ	ポイル
ぶたミンチ	40 (あ)
スパゲティ	30 (き)
ウインナー	2ほん (あ)
たまねぎ	40 (み)
にんじん	10 (み)
ほししいたけ	0.5 (み)
トマトケチャップ	13
トマトピューレ	3 (み)
ウスターソース	3
のうこうソース	2
あかワイン	2
でんぷん	0.2 (き)
しお	0.05
こしょう	0.02
あぶら	0.2 (き)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
762	28.5	20.9

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
752	35.1	29.9



1(月) ごはん	ぎゅうにゅう
かぼちやのみそしる	ゴーヤのかきあげ
あぶらあげ	5 (あ)
かぼちや	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	8 (あ)
しろみそ	2 (あ)
からしあえ	
ちくわ	5 (あ)
チンゲンサイ	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

2(火) こくとうパン	ぎゅうにゅう
トマトに	いかリングあげ
とりつくね	25 (あ)
じゃがいも	50 (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	3 (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
キャベツサラダ	
ツナ	5 (あ)
キャベツ	20 (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)

3(水)	給食なし
------	------

4(木) ごはん	ぎゅうにゅう
カレーライス	ひじきのサラダ
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)
こめこカレーウ①	8 (き)
こめこカレーウ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
あぶら	0.2 (き)
でんぷん	0.5 (き)

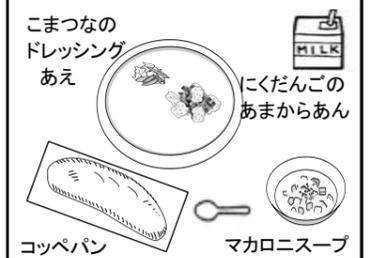
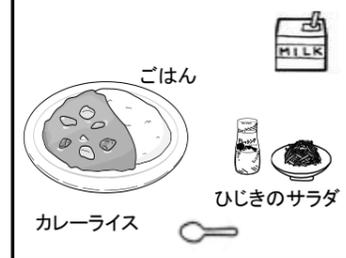
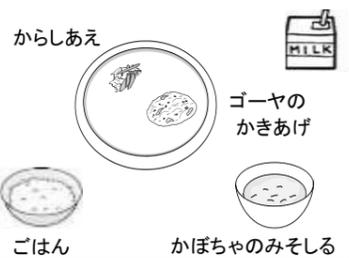
5(金) コッパン	ぎゅうにゅう
マカロニスープ	にくだんごのあまからあん
ウインナー	15 (あ)
マカロニ	5 (き)
(アルファベット)	
じゃがいも	20 (き)
たまねぎ	30 (み)
にんじん	10 (み)
むきえだまめ	3 (み)
とりがらスープ	3
しろワイン	1
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	2
こまつなのドレッシングあえ	
ささみフレーク	5 (あ)
こまつな	25 (み)
にんじん	5 (み)
こいくちしょうゆ	1.4
さとう	1.2 (き)
みりん	0.3
す	1

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
815	24.8	25.1

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
769	37.0	23.2

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
762	25.9	17.5

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
793	32.9	29.9



8(月) ごはん	ぎゅうにゅう
とんじる	そぼろどん
ぶたにく	10 (あ)
あぶらあげ	5 (あ)
だいこん	20 (み)
にんじん	20 (み)
ごぼう	5 (み)
こまつな	5 (み)
つきこんにやく	10
けずりぶし	2
あかみそ	8 (あ)
しろみそ	2 (あ)
ごまあえ	
ツナ	5 (あ)
キャベツ	25 (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

9(火) コッパン	ぎゅうにゅう
ミネストローネ	しろみざかなのフライ
ベーコン	10 (あ)
スパゲティ	7 (き)
(ショート)	
たまねぎ	30 (み)
キャベツ	20 (み)
じゃがいも	25 (き)
にんじん	15 (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	0.2
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
こまつなのサラダ	
ささみフレーク	5 (あ)
こまつな	25 (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)

10(水) ごはん	ぎゅうにゅう
つくねのすましじる	ぶたにくのしょうがやき
とりつくね	25 (あ)
とうふ	10 (あ)
たまねぎ	20 (み)
こまつな	5 (み)
にんじん	15 (み)
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.3
うすくちしょうゆ	3
りょうりしゆ	1
みりん	1
しお	0.2
ヨーグルト	
ヨーグルト	1こ (あ)

11(木) ごはん	はっこうにゅう (プレーン)
とうふのみそしる	とりのからあげ
とうふ	30 (あ)
あぶらあげ	5 (あ)
ほしわかめ	0.3 (あ)
たまねぎ	20 (み)
えのきたけ	3 (み)
けずりぶし	2
あかみそ	8 (あ)
しろみそ	2 (あ)
こまつなのおひたし	
こまつな	30 (み)
にんじん	5 (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	1 (あ)

12(金) オリーブパン	ぎゅうにゅう
チキンポトフ	ドライカレー
とりにく	20 (あ)
じゃがいも	60 (き)
キャベツ	30 (み)
たまねぎ	30 (み)
にんじん	15 (み)
しお	0.3
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	1.5
りょうりしゆ	1
とりがらスープ	3
さんしよくサラダ	
ささみフレーク	8 (あ)
きゅうり	20 (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)

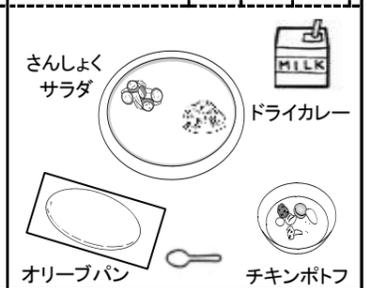
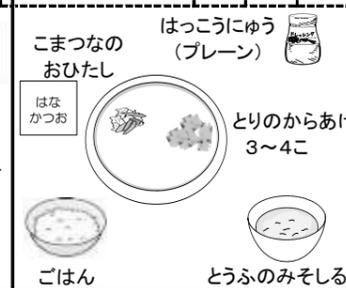
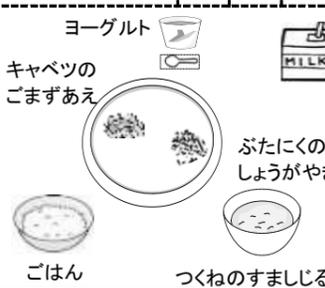
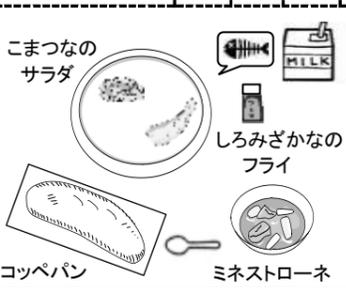
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
752	33.7	20.4

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
750	35.8	24.6

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
783	38.2	17.8

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
793	30.5	22.6

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
732	36.4	26.6



<p>15(月) 敬老の日</p> <p>むぎとひよこ まめのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>15 (あ)</td><td>コロッケ</td><td>1 (き)</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>5 (あ)</td><td>あげあぶら</td><td>5 (き)</td></tr> <tr><td>おしむぎ</td><td>5 (き)</td><td>チンゲンサイの ドレッシングあえ</td><td></td></tr> <tr><td>ひよこまめ</td><td>5 (あ)</td><td>ツナ</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 (み)</td><td>チンゲンサイ</td><td>20 (み)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20 (き)</td><td>にんじん</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10 (み)</td><td>ホールコーン</td><td>3 (み)</td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td>3</td><td>こいちしようゆ</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>しるワイン</td><td>1</td><td>さとう</td><td>1.2 (き)</td></tr> <tr><td>うすくちしようゆ</td><td>2</td><td>みりん</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>す</td><td>1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal 731 29.3 23.1</p>	とりにく	15 (あ)	コロッケ	1 (き)	ベーコン	5 (あ)	あげあぶら	5 (き)	おしむぎ	5 (き)	チンゲンサイの ドレッシングあえ		ひよこまめ	5 (あ)	ツナ	5 (あ)	たまねぎ	30 (み)	チンゲンサイ	20 (み)	じゃがいも	20 (き)	にんじん	5 (み)	にんじん	10 (み)	ホールコーン	3 (み)	とりがらスープ	3	こいちしようゆ	1.4	しるワイン	1	さとう	1.2 (き)	うすくちしようゆ	2	みりん	0.3	しお	0.2	す	1	こしょう	0.02			あぶら	0.2 (き)			<p>16(火) コッペパン ギョウザにゅう</p> <p>ちゅうかスープ デジプルコギ</p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>10 (あ)</td><td>ぶたにく</td><td>40 (あ)</td></tr> <tr><td>はるさめ</td><td>5 (き)</td><td>たまねぎ</td><td>20 (み)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 (み)</td><td>にんじん</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20 (み)</td><td>にら</td><td>3 (み)</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2 (み)</td><td>にんにく</td><td>0.2 (み)</td></tr> <tr><td>ほしわかめ</td><td>0.3 (あ)</td><td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td>2</td><td>コチュジャン</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>うすくちしようゆ</td><td>3</td><td>りんごピューレ</td><td>0.6 (み)</td></tr> <tr><td>りょうりしゆ</td><td>1</td><td>こいちしようゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>さとう</td><td>1.5 (き)</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>りょうりしゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ごまあぶら</td><td>0.1 (き)</td><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ごまあぶら</td><td>0.4 (き)</td></tr> </table> <p>バンバンジー サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ささみフレーク</td><td>5 (あ)</td><td>ミニチーズ</td><td>1 (あ)</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>25 (み)</td><td>ミニチーズ</td><td>1 (あ)</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10 (み)</td><td>ドレッシング クラス1ぼん (き)</td><td></td></tr> </table> <p>(ごま)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal 754 33.6 21.6</p>	とりにく	10 (あ)	ぶたにく	40 (あ)	はるさめ	5 (き)	たまねぎ	20 (み)	たまねぎ	30 (み)	にんじん	5 (み)	にんじん	20 (み)	にら	3 (み)	しょうが	0.2 (み)	にんにく	0.2 (み)	ほしわかめ	0.3 (あ)	あぶら	0.2 (き)	とりがらスープ	2	コチュジャン	0.5	うすくちしようゆ	3	りんごピューレ	0.6 (み)	りょうりしゆ	1	こいちしようゆ	3	しお	0.2	さとう	1.5 (き)	こしょう	0.02	りょうりしゆ	0.5	ごまあぶら	0.1 (き)	しお	0.1			こしょう	0.01			ごまあぶら	0.4 (き)	ささみフレーク	5 (あ)	ミニチーズ	1 (あ)	もやし	25 (み)	ミニチーズ	1 (あ)	きゅうり	10 (み)	ドレッシング クラス1ぼん (き)		<p>17(水) ごはん ギョウザにゅう</p> <p>ごもくじる ハンバーグ</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>15 (あ)</td><td>ハンバーグ</td><td>1 (あ)</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>20 (あ)</td><td>だいこんおろし</td><td></td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10 (み)</td><td>だいこん</td><td>25 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 (み)</td><td>けずりぶし</td><td>1</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>3 (み)</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>3 (み)</td><td>うすくちしようゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2</td><td>こいちしようゆ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>だしこんぶ</td><td>0.2</td><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>うすくちしようゆ</td><td>3.5</td><td>あまぎすい</td><td></td></tr> <tr><td>りょうりしゆ</td><td>1</td><td>ちくわ</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td><td>こまつな</td><td>25 (み)</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>にんじん</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td><td>す</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう</td><td>2 (き)</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしようゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ごまあぶら</td><td>0.3 (き)</td></tr> </table> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal 749 32.4 20.7</p>	ぶたにく	15 (あ)	ハンバーグ	1 (あ)	とうふ	20 (あ)	だいこんおろし		ごぼう	10 (み)	だいこん	25 (み)	にんじん	15 (み)	けずりぶし	1	あおねぎ	3 (み)	だしこんぶ	0.1	えのきたけ	3 (み)	うすくちしようゆ	1.3	けずりぶし	2	こいちしようゆ	0.8	だしこんぶ	0.2	みりん	1	うすくちしようゆ	3.5	あまぎすい		りょうりしゆ	1	ちくわ	5 (あ)	みりん	1	こまつな	25 (み)	しお	0.2	にんじん	5 (み)	あぶら	0.2 (き)	す	2			さとう	2 (き)			うすくちしようゆ	1.5			ごまあぶら	0.3 (き)	<p>18(木) ごはん ギョウザにゅう</p> <p>やさいスープ かつおの ケチャップあんかけ</p> <table border="1"> <tr><td>ベーコン</td><td>15 (あ)</td><td>かつお</td><td>40 (あ)</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30 (き)</td><td>かつお (かくぎり)</td><td></td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30 (み)</td><td>しょうが</td><td>0.2 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 (み)</td><td>こいちしようゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>むきえだまめ</td><td>3 (み)</td><td>りょうりしゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>とりがらスープ</td><td>3.5</td><td>でんぶん</td><td>8 (き)</td></tr> <tr><td>うすくちしようゆ</td><td>1.5</td><td>あげあぶら</td><td>5 (き)</td></tr> <tr><td>しるワイン</td><td>1</td><td>トマトケチャップ</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>トマトピューレ</td><td>1 (み)</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>ウスターソース</td><td>0.4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう</td><td>0.7 (き)</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>あかワイン</td><td>0.4</td></tr> </table> <p>グリーンサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ささみフレーク</td><td>5 (あ)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20 (み)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10 (み)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こいちしようゆ</td><td>1.6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>す</td><td>1.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.6 (き)</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal 739 44.2 25.0</p>	ベーコン	15 (あ)	かつお	40 (あ)	じゃがいも	30 (き)	かつお (かくぎり)		たまねぎ	30 (み)	しょうが	0.2 (み)	にんじん	15 (み)	こいちしようゆ	1.2	むきえだまめ	3 (み)	りょうりしゆ	1	とりがらスープ	3.5	でんぶん	8 (き)	うすくちしようゆ	1.5	あげあぶら	5 (き)	しるワイン	1	トマトケチャップ	4.5	しお	0.2	トマトピューレ	1 (み)	こしょう	0.02	ウスターソース	0.4			さとう	0.7 (き)			あかワイン	0.4	ささみフレーク	5 (あ)			キャベツ	20 (み)			きゅうり	10 (み)			こいちしようゆ	1.6			す	1.1			さとう	0.6 (き)		
とりにく	15 (あ)	コロッケ	1 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
ベーコン	5 (あ)	あげあぶら	5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
おしむぎ	5 (き)	チンゲンサイの ドレッシングあえ																																																																																																																																																																																																																																																																	
ひよこまめ	5 (あ)	ツナ	5 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																
たまねぎ	30 (み)	チンゲンサイ	20 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
じゃがいも	20 (き)	にんじん	5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
にんじん	10 (み)	ホールコーン	3 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
とりがらスープ	3	こいちしようゆ	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																
しるワイン	1	さとう	1.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
うすくちしようゆ	2	みりん	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																
しお	0.2	す	1																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																		
あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		
とりにく	10 (あ)	ぶたにく	40 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																
はるさめ	5 (き)	たまねぎ	20 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
たまねぎ	30 (み)	にんじん	5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
にんじん	20 (み)	にら	3 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうが	0.2 (み)	にんにく	0.2 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
ほしわかめ	0.3 (あ)	あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
とりがらスープ	2	コチュジャン	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																
うすくちしようゆ	3	りんごピューレ	0.6 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
りょうりしゆ	1	こいちしようゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																
しお	0.2	さとう	1.5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02	りょうりしゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																
ごまあぶら	0.1 (き)	しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																
		こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごまあぶら	0.4 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
ささみフレーク	5 (あ)	ミニチーズ	1 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																
もやし	25 (み)	ミニチーズ	1 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																
きゅうり	10 (み)	ドレッシング クラス1ぼん (き)																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぶたにく	15 (あ)	ハンバーグ	1 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																
とうふ	20 (あ)	だいこんおろし																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごぼう	10 (み)	だいこん	25 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
にんじん	15 (み)	けずりぶし	1																																																																																																																																																																																																																																																																
あおねぎ	3 (み)	だしこんぶ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																
えのきたけ	3 (み)	うすくちしようゆ	1.3																																																																																																																																																																																																																																																																
けずりぶし	2	こいちしようゆ	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																
だしこんぶ	0.2	みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																
うすくちしようゆ	3.5	あまぎすい																																																																																																																																																																																																																																																																	
りょうりしゆ	1	ちくわ	5 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																
みりん	1	こまつな	25 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
しお	0.2	にんじん	5 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
あぶら	0.2 (き)	す	2																																																																																																																																																																																																																																																																
		さとう	2 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
		うすくちしようゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごまあぶら	0.3 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
ベーコン	15 (あ)	かつお	40 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																
じゃがいも	30 (き)	かつお (かくぎり)																																																																																																																																																																																																																																																																	
たまねぎ	30 (み)	しょうが	0.2 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
にんじん	15 (み)	こいちしようゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																
むきえだまめ	3 (み)	りょうりしゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																
とりがらスープ	3.5	でんぶん	8 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
うすくちしようゆ	1.5	あげあぶら	5 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
しるワイン	1	トマトケチャップ	4.5																																																																																																																																																																																																																																																																
しお	0.2	トマトピューレ	1 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02	ウスターソース	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																
		さとう	0.7 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																
		あかワイン	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																
ささみフレーク	5 (あ)																																																																																																																																																																																																																																																																		
キャベツ	20 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
きゅうり	10 (み)																																																																																																																																																																																																																																																																		
こいちしようゆ	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																		
す	1.1																																																																																																																																																																																																																																																																		
さとう	0.6 (き)																																																																																																																																																																																																																																																																		

22(月) ごはん ギョウザにゅう

ハヤシライス わかめと
きゅうりのサラダ

ぶたにく	30 (あ)	ツナ	8 (あ)
じゃがいも	30 (き)	ほしわかめ	0.3 (あ)
たまねぎ	60 (み)	きゅうり	20 (み)
にんじん	20 (み)	にんじん	5 (み)
にんにく	0.1 (み)	ホールコーン	3 (み)
とりがらスープ	1	すりごま	0.5 (き)
トマトケチャップ	5	こいちしようゆ	1.6
トマトピューレ	4 (み)	す	1.1
ウスターソース	0.5	さとう	0.6 (き)
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)		

エネルギー たんぱく質 しつ
kcal 752 28.3 17.2

23(火) **秋分の日**

24(水) ごはん ギョウザにゅう

とんじやが やきししやも

ぶたにく	25 (あ)	ししやも	2 (び)
じゃがいも	60 (き)	こまつなの ごまあえ	
たまねぎ	40 (み)	ちくわ	5 (あ)
にんじん	25 (み)	こまつな	25 (み)
いとこんやく	30	にんじん	5 (み)
むきえだまめ	3 (み)	すりごま	0.5 (き)
けずりぶし	2	うすくちしようゆ	1.7
こいちしようゆ	3.5	さとう	0.3 (き)
うすくちしようゆ	1	みりん	0.8
さとう	2.5 (き)		
みりん	1		
あぶら	0.2 (き)		

ふりかけ

ふりかけ 1ふくら
(おこめとやさい)

エネルギー たんぱく質 しつ
kcal 729 34.5 15.0

25(木) ごはん はっこうにゅう (ストロベリー)

わかめスープ ヤンニョムチキン

とりにく	10 (あ)	とりにく	50 (あ)
とうふ	15 (あ)	しょうが	1 (み)
ほしわかめ	0.4 (あ)	にんにく	0.12 (み)
たまねぎ	20 (み)	こいちしようゆ	6.2
にんじん	10 (み)	さとう	2.3 (き)
あおねぎ	3 (み)	りょうりしゆ	1.6
しょうが	0.1 (み)	でんぶん	10 (き)
とりがらスープ	3	あげあぶら	6 (き)
しお	0.15	みりん	2.5
こしょう	0.03	コチュジャン	0.5
うすくちしようゆ	2	トマトケチャップ	3.5
りょうりしゆ	1		
あぶら	0.2 (き)		

ピリからきゅうり

きゅうり	30 (み)
しろごま	0.5 (き)
こいちしようゆ	1.4
す	0.5
さとう	0.3 (き)
トウバンジャン	0.05
ごまあぶら	0.2 (き)

エネルギー たんぱく質 しつ
kcal 784 28.1 21.7

26(金) コッペパン ギョウザにゅう

にんじんのポターージュ ぶたにくの
オニオンソース

ベーコン	10 (あ)	ぶたにく	40 (あ)
にんじん	30 (み)	たまねぎ	20 (み)
じゃがいも	35 (き)	しょうが	0.1 (み)
たまねぎ	30 (み)	にんにく	0.02 (み)
ギョウザにゅう	20 (あ)	しお	0.2
とりがらスープ	3.5	こしょう	0.01
バター	3 (き)	りんごピューレ	1 (み)
こむぎこ	4 (き)	あぶら	0.1 (き)
あぶら	0.5 (き)	こいちしようゆ	1.8
こなチーズ	2 (あ)	りょうりしゆ	1.2
だっしふんにゅう	2 (あ)	さとう	1.7 (き)
しろワイン	1	でんぶん	0.3 (き)
しお	0.3		
こしょう	0.03		

だいちとツナのサラダ

ツナ	5 (あ)	みりん	0.3
だいち	3 (あ)	マヨネーズ クラス1ぼん (き)	
こまつな	10 (み)		
にんじん	5 (み)		
こいちしようゆ	0.9		
さとう	0.5 (き)		

エネルギー たんぱく質 しつ
kcal 805 40.6 30.7

29(月) **給食なし**

30(火) **給食なし**

れいわ んん がつ
令和7年8.9月 がっこうきゅうしょく
たいしちょう **太子町 学校給食だより**

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

- ◆おいしく、栄養価が高い!
- ◆体によい効果がある!
- ◆価格が安く、環境に優しい!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

ゴーヤ

夏が旬の「ゴーヤ」が給食に登場します! ゴーヤの表面は、ボコボコとしたイボ状になっています。このイボには、水分を貯めておく貯水庫のような役割があります。別名「にがり」と呼ばれ、苦味が特徴のゴーヤですが、塩を振ってのみ「塩もみ」をすることで、緩和することができます。給食センターでも丁寧に塩もみをしています。9月1日の「かきあげ」に入っています。生産者の方に感謝していただきます。

「ぶどう」、「かぼちゃ」は太子町で作られたものです!

※産地は変更になることもあります。