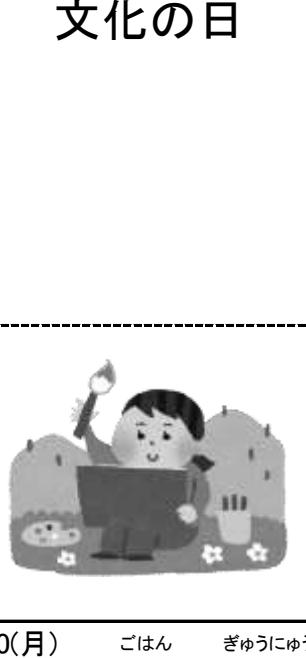
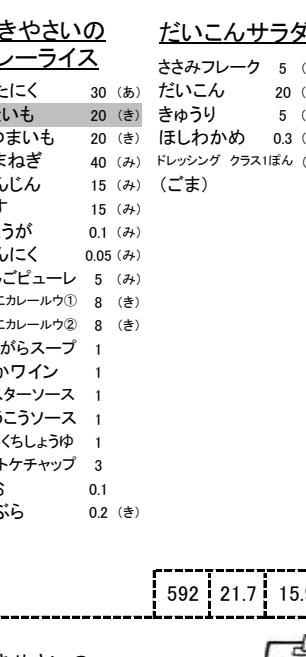
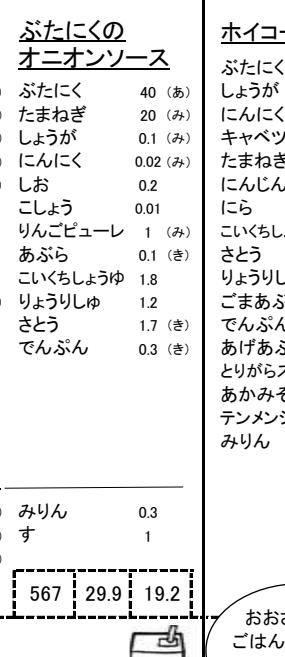
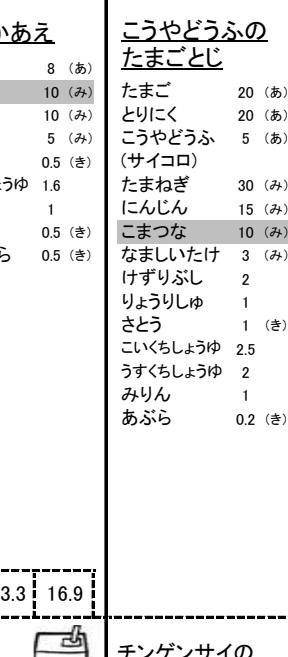
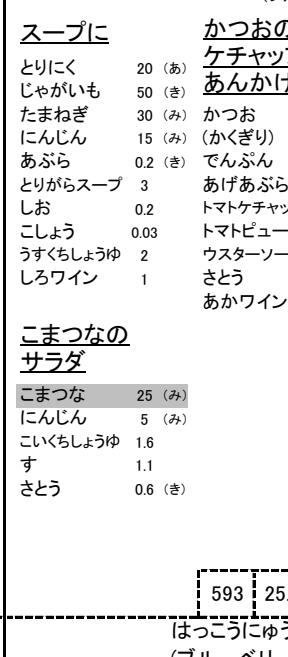
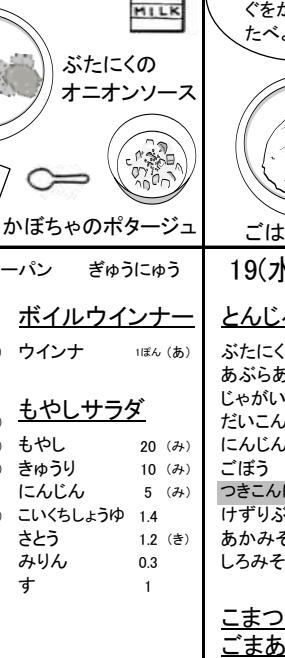
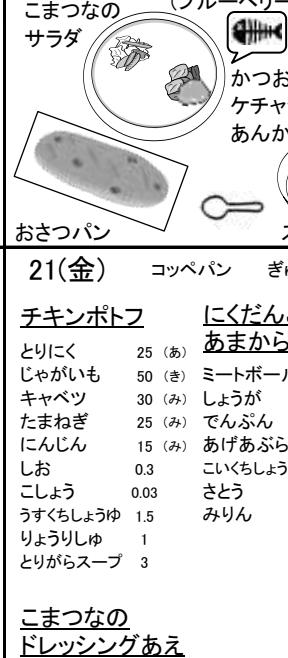
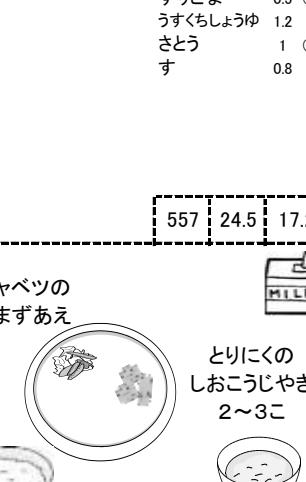
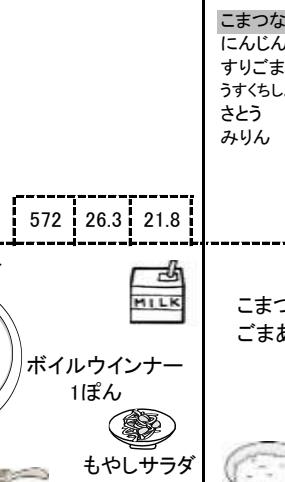
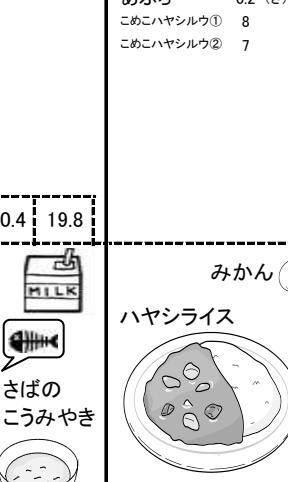
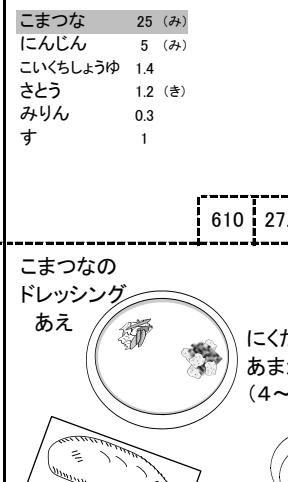


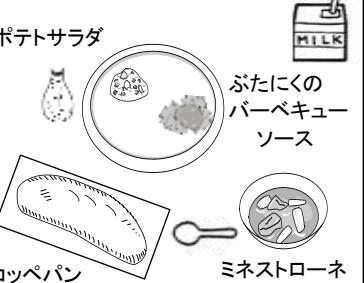
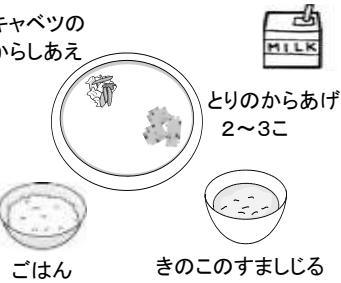
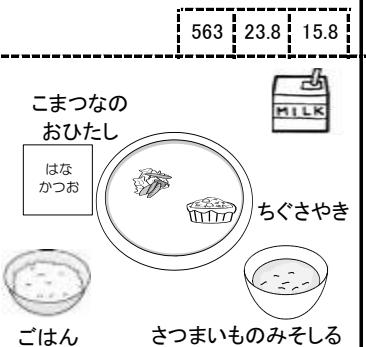
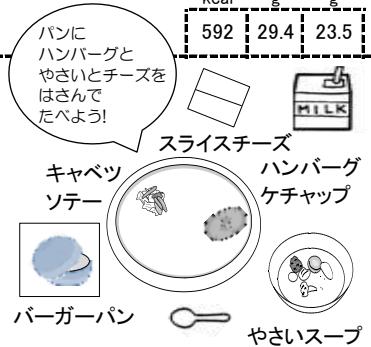
令和7年11月 小学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 326

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	
ぶんかの日	<p><b>トマトにコロッケ</b></p> <p>ミートボール 30 (あ) コロッケ 1こ (き) じゃがいも 45 (き) あげあぶら 5 (き)</p> <p>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 こいくちしようゆ 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</p> <p><b>キャベツサラダ</b></p> <p>キャベツ 30 (み) にんじん 5 (み) こいくちしようゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6 (き) エネルギー たんぱく質 しつ kcal 625 g 23.3 g 21.1</p>	<p><b>ごもくじる</b></p> <p>ぶたにく 15 (あ) とうふ 25 (あ) さわら 1きれ (あ) ごぼう 7 (み) こいくちしようゆ 2 にんじん 15 (み) りょうりしゆ 0.5 こまつな 10 (み) みりん 1.5 えのきたけ 3 (み) ゆずかじゅう 0.5 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしようゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き) すりごま 0.5 (き)</p> <p><b>ヨーグルト</b></p> <p>ヨーグルト 1こ (あ)</p>	<p><b>じゃがいものかきあげ</b></p> <p>みそしる ウインナ 10 (あ) あぶらあげ 5 (あ) ちりめんじやこ 2 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) じゃがいも 20 (き) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 15 (み) たまねぎ 20 (み) ホールコーン 10 (み) にんじん 10 (み) こむぎこ 12 (き) けずりぶし 2 でんぶん 1 (き) あかみそ 8 (あ) しお 0.05 しろみそ 2 (あ) あげあぶら 7.5 (き)</p> <p><b>キャベツのあますあえ</b></p> <p>キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) 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>	<p><b>やさいスープいかリングあげ</b></p> <p>ウインナ 10 (あ) いかリング 40 (あ) キャベツ 30 (み) ショウガ 0.3 (み) たまねぎ 30 (み) カレーこ 0.1 じゃがいも 25 (き) こいくちしようゆ 1.7 にんじん 10 (み) りょうりしゆ 1 むきえだまめ 5 (み) でんぶん 10 (き) とりがらスープ 3.5 あげあぶら 5 (き) しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしようゆ 1.5</p> <p><b>さんしょくサラダ</b></p> <p>きゅうり 20 (み) にんじん 10 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) (サウサンアイランド)</p>	
					
10(月)	<p><b>あきやさいのかレーライス</b></p> <p>かぼちゃのボタージュ</p> <p><b>ごはん ぎゅうにゅう</b></p> <p>さといも 20 (き) きゅうり 5 (み) さつまいも 20 (き) ほしわかめ 0.3 (あ) たまねぎ 40 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) にんじん 15 (み) (ごま) なす 15 (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 1 あかワイン 1 ウスターーソース 1 のうこうソース 1 こいくちしようゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)</p>	<p><b>11(火)</b></p> <p><b>コッペパン ぎゅうにゅう</b></p> <p><b>かぼちゃのボタージュ</b></p> <p><b>ごはん ぎゅうにゅう</b></p> <p>さといも 20 (き) きゅうり 5 (み) さつまいも 20 (き) ほしわかめ 0.3 (あ) たまねぎ 40 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) にんじん 15 (み) (ごま) なす 15 (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 1 あかワイン 1 ウスターーソース 1 のうこうソース 1 こいくちしようゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)</p>	<p><b>12(水)</b></p> <p><b>ごはん ぎゅうにゅう</b></p> <p><b>ホイコーローどんちゅうかあえ</b></p> <p><b>ごはん ぎゅうにゅう</b></p> <p>さといも 20 (き) きゅうり 5 (み) さつまいも 20 (き) ほしわかめ 0.3 (あ) たまねぎ 40 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) にんじん 15 (み) (ごま) なす 15 (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 1 あかワイン 1 ウスターーソース 1 のうこうソース 1 こいくちしようゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)</p>	<p><b>13(木)</b></p> <p><b>ごはん ぎゅうにゅう</b></p> <p><b>こうやどうふのたまごとじ</b></p> <p><b>ごはん ぎゅうにゅう</b></p> <p>さといも 20 (き) きゅうり 5 (み) さつまいも 20 (き) ほしわかめ 0.3 (あ) たまねぎ 40 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) にんじん 15 (み) (ごま) なす 15 (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 1 あかワイン 1 ウスターーソース 1 のうこうソース 1 こいくちしようゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)</p>	<p><b>14(金)</b></p> <p><b>おさつパン はっこうにゅう(ブルーベリー)</b></p> <p><b>スープにかつおのケチャップあんかけ</b></p> <p><b>ごはん ぎゅうにゅう</b></p> <p>さといも 20 (き) きゅうり 5 (み) さつまいも 20 (き) ほしわかめ 0.3 (あ) たまねぎ 40 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) にんじん 15 (み) (ごま) なす 15 (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 1 あかワイン 1 ウスターーソース 1 のうこうソース 1 こいくちしようゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)</p>
					
17(月)	<p><b>とうふのすまじる</b></p> <p><b>とりにくのしおこうじやき</b></p> <p><b>ごはん ぎゅうにゅう</b></p> <p>とうふ 30 (あ) とりにく 45 (あ) かまぼこ 5 (あ) しおこうじ 2 じゃがいも 25 (き) うすくちしようゆ 0.7 えのきたけ 3 (み) りょうりしゆ 0.4 ほしわかめ 0.3 (あ) みりん 1 にんじん 15 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしようゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2</p>	<p><b>18(火)</b></p> <p><b>ベビーパン ぎゅうにゅう</b></p> <p><b>ミートスパゲティ ボイルウインナー</b></p> <p><b>ごはん ぎゅうにゅう</b></p> <p>とうふ 30 (あ) とりにく 45 (あ) かまぼこ 5 (あ) しおこうじ 2 じゃがいも 25 (き) うすくちしようゆ 0.7 えのきたけ 3 (み) りょうりしゆ 0.4 ほしわかめ 0.3 (あ) みりん 1 にんじん 15 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしようゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2</p>	<p><b>19(水)</b></p> <p><b>ごはん ぎゅうにゅう</b></p> <p><b>とんじるさばのこうみやき</b></p> <p><b>ごはん ぎゅうにゅう</b></p> <p>とうふ 30 (あ) とりにく 45 (あ) かまぼこ 5 (あ) しおこうじ 2 じゃがいも 25 (き) うすくちしようゆ 0.7 えのきたけ 3 (み) りょうりしゆ 0.4 ほしわかめ 0.3 (あ) みりん 1 にんじん 15 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしようゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2</p>	<p><b>20(木)</b></p> <p><b>ごはん はっこうにゅう(プレーン)</b></p> <p><b>ハヤシライス わかめとキャベツのサラダ</b></p> <p><b>ごはん ぎゅうにゅう</b></p> <p>とうふ 30 (あ) とりにく 45 (あ) かまぼこ 5 (あ) しおこうじ 2 じゃがいも 25 (き) うすくちしようゆ 0.7 えのきたけ 3 (み) りょうりしゆ 0.4 ほしわかめ 0.3 (あ) みりん 1 にんじん 15 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしようゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2</p>	
					
					

24(月)	25(火) バーガーパン ぎゅうにゅう やさいスープ ハンバーグ とりにく 10 (あ) キャベツ 30 (み) 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 5 (み) とりがらスープ 3.5 しろワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 スライスチーズ スライスチーズ 1まい (あ) エネルギー 592 kcal たんぱく質 29.4 g しつつ 23.5 g	26(水) ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる とりさやき あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 25 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (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 しお あぶら 0.1 (き) カレーご 0.08 クミン 0.01 しお 0.25 こしょう 0.01 エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.8 g しつつ 15.8 g	27(木) ごはん ぎゅうにゅう きのこのすまじる とりのからあげ とうふ 20 (あ) かまぼこ 10 (あ) なまじいたけ 5 (み) しめじ 5 (み) えのきだけ 3 (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 こまつな 15 (み) はくさい 15 (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 クラス1ふくろ (あ) エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.8 g しつつ 23.6 g	28(金) コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ぶたにくのバーベキュー ベースコン 15 (あ) スパゲティ 7 (き) (ショート) 30 (み) キャベツ 20 (み) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) にんにく 0.05 (み) トマト (かん) 5 (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 エネルギー 578 kcal たんぱく質 29.6 g しつつ 20.7 g
<p>ふりかえぎゅうじつ <b>振替休日</b></p> 	<p>25(火) バーガーパン ぎゅうにゅう やさいスープ ハンバーグ とりにく 10 (あ) キャベツ 30 (み) 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 5 (み) とりがらスープ 3.5 しろワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 スライスチーズ スライスチーズ 1まい (あ) エネルギー 592 kcal たんぱく質 29.4 g しつつ 23.5 g</p> <p>パンに ハンバーグと やさいとチーズを はさんで たべよう!</p> 	<p>26(水) ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる とりさやき あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 25 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (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 しお あぶら 0.1 (き) カレーご 0.08 クミン 0.01 しお 0.25 こしょう 0.01 エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.8 g しつつ 15.8 g</p> 	<p>27(木) ごはん ぎゅうにゅう きのこのすまじる とりのからあげ とうふ 20 (あ) かまぼこ 10 (あ) なまじいたけ 5 (み) しめじ 5 (み) えのきだけ 3 (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 こまつな 15 (み) はくさい 15 (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 クラス1ふくろ (あ) エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.8 g しつつ 23.6 g</p> 	<p>28(金) コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ぶたにくのバーベキュー ベースコン 15 (あ) スパゲティ 7 (き) (ショート) 30 (み) キャベツ 20 (み) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) にんにく 0.05 (み) トマト (かん) 5 (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 エネルギー 578 kcal たんぱく質 29.6 g しつつ 20.7 g</p> 



えい よう さんしょく	
<b>栄養三色</b>	
あか 赤 (あ)	ち きんにく ほね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物 <b>【たんぱく質・無機質】</b> さかなにく たまごまめ ぎゅうにゅううかいそ 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き 黄 (き)	ねこ ちから た もの 熱や力のものになる食べ物 たんぱく質・しあわせ <b>【炭水化物・脂質】</b> こころいいも あぶらとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり 緑 (み)	からだ ちょうしょく た もの 体の調子を整える食べ物 <b>【ビタミン・無機質】</b> やさしく くだもの 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。

※ちりめんじやこ・小魚・海藻類には  
ござかな かいそうるい

こんにゅう ぱあい  
えいど: かにが混入している場合があります。

きゅうしょく か た  
※給食はよく噉んでゆっくり食べましょう！

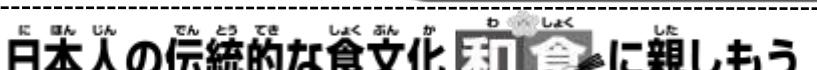
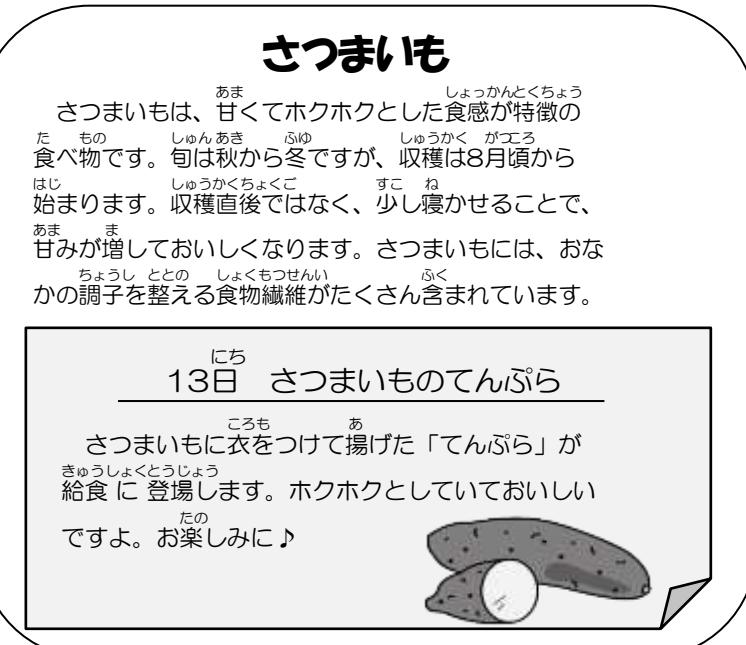
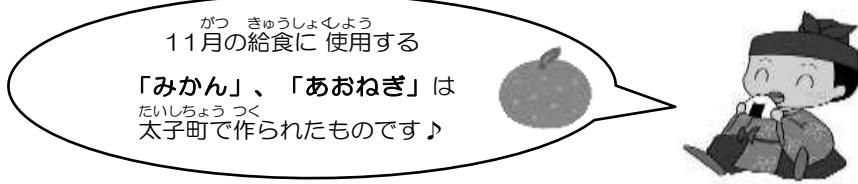
さかな ほね き た  
※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

エネルギー kcal	たんぱくしつ %	しつつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこうきゅうしょくじゅくせきじゅん 学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40
11 月分 へきんじょうりょう 平均栄養量	588	17.4	28.0	405	3.1	256	0.46	0.52

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

せっしゅ せんたい ししつ わりあい  
△△ 捕取エナリザ 会体の品質の割合20%~30%

れいわ ねん がつ  
令和7年11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!



「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。」

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあります。その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の心が表現されたものとして登録されました。

