



令和8年8.9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. 136

【栄養三色】				
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	
	たんぱく質・無機質	むきしつ	【たんぱく質・無機質】	
	さかなにくたまごまめぎゅうにゅうかいそう	魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻		
き 黄 (き)	ねつちから	たもの	熱や力のもとになる食べ物	
	たんすいかぶつ	ししつ	【炭水化物・脂質】	
	こくろい	いもあぶらさとう	穀類・芋・油・砂糖	
みどり 緑 (み)	からだちようし	たとの	体の調子を整える食べ物	
	むきしつ		【ビタミン・無機質】	
	やさいくだもの	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。

※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月28日の「ぶどう」、
9月2、3日の「じゃがいも」は
太子町で作られたものです♪



※生産状況によっては、
産地が変更になる場合があります。

28(金) ごはん ぎゅうにゅう				
マーボーどうふ		しゅうまい		
どうふ	90 (あ)	しゅうまい	3こ (あ)	
ぶたミンチ	20 (あ)	(ポーク)		
なす	30 (み)			
ほししいたけ	0.5 (み)	ぶどう		
しょうが	0.5 (み)			
にんにく	0.1 (み)	ピオーネ	25 (み)	
あかみそ	3 (あ)	シャインマスカット	25 (み)	
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)			
でんぶん	1.5 (き)			

エネルギー	たんぱく質	ししつ
kcal	g	g
793	30.0	22.1

ぶどう	しゅうまい (ポーク) 3こ
ごはん	マーボーどうふ

【 8,9月分平均栄養量 】									
エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ 脂質 %	カルシウム mg	でつ 鉄 mg	ビタミン				
					A μ gRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
がっこうきゅうしゅう 学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
がつつぶん 8.9 月分 へいきんたいようりょう 平均栄養量	783	17.7	26.9	456	5.9	330	0.62	0.65	33

※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%

31(月)ごはんぎゅうにゅう		1(火)ことうパンぎゅうにゅう		2(水)ごはんぎゅうにゅう		3(木)ごはんぎゅうにゅう		4(金)ベビーパンぎゅうにゅう									
なつやさいのみそしる ぶたにく 10 (あ) あぶらあげ 5 (あ) かぼちゃ 20 (み) たまねぎ 20 (み) なす 15 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)		ハンバーグ ハンバーグ 1こ (あ) だいこんおろし だいこん 25 (み) けずりぶし 1 うすちししょうゆ 1.3 こいくちししょうゆ 0.8 みりん 1		スープにぶたにくのトマトソース とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) キャベツ 20 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) あぶら 0.2 (き) とりがらスープ 3 しお 0.25 こしょう 0.03 うすくちししょうゆ 2 しろワイン 1		きのこのすましじる とうふ 20 (あ) かまぼこ 10 (あ) なまししいたけ 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 うすくちししょうゆ 3.5 みりん 1 りょうりしゆ 1 しお 0.2		ゴーヤのかきあげ ウインナ 10 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) にがうり 5 (み) こむぎこ 12 (き) でんぶん 1 (き) しお 0.05 あげあぶら 7 (き) ふりかけ ふりかけ 1ふくら (こんぶとまっちゃん)		なつやさいのカレーライス ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 15 (み) なす 15 (み) ズッキーニ 15 (み) ピーマン 5 (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 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちししょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 でんぶん 0.1 (き) あぶら 0.2 (き)		ひじきのサラダ 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) こいくちししょうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.5 ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう) はっこうにゅう ミニはっこうにゅう 1ぼん (あ) (プレーン)		ミートスパゲティ ぶたミンチ 40 (あ) スパゲティ (ハーフ) 30 (き) 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 でんぶん 0.2 (き) しお 0.05 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き)		とりにくのこうそうやき とりにく 40 (あ) にんにく 0.02 (み) パジル(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) キャベツのドレッシングあえ ささみフレーク 8 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちししょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1	
ごまあえ ちくわ 5 (あ) こまつな 10 (み) キャベツ 15 (み) にんじん 5 (み) ごまあぶら 0.1 (き) すりごま 0.5 (き) うすくちししょうゆ 1.7 さとう 0.3 (き) みりん 0.8		だいちとツナのサラダ ツナ 5 (あ) だいち 3 (あ) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) こいくちししょうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) みりん 0.3		あまずあえ ささみフレーク 8 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) す 2 さとう 2 (き) うすくちししょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き)		なつやさいのひじきのサラダ 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) こいくちししょうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.5 ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう)		ミニはっこうにゅう (プレーン)		ミートスパゲティ とりにくのこうそうやき 3~4こ キャベツのドレッシングあえ							
793 33.7 22.6		753 42.6 25.0		793 26.6 23.8		832 29.9 19.9		765 40.1 29.3									
7(月)ごはんぎゅうにゅう		8(火)コッペパンぎゅうにゅう		9(水)ごはんぎゅうにゅう		10(木)ごはんぎゅうにゅう		11(金)オリーブパンぎゅうにゅう									
かぼちゃのみそしる あぶらあげ 5 (あ) かぼちゃ 30 (み) たまねぎ 25 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)		むぎとひよこまめのスープ とりにく 20 (あ) おしむぎ 5 (き) ひよこまめ 5 (あ) たまねぎ 30 (み) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) とりがらスープ 3 しろワイン 1 うすくちししょうゆ 2 しお 0.2 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き)		さつまじる とりにく 15 (あ) あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 20 (き) だいこん 25 (み) にんじん 15 (み) ごぼう 8 (み) あおねぎ 5 (み) みりん 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)		かんこくふうすきやき ぶたにく 30 (あ) とうふ 30 (あ) いとこんにやく 30 (あ) はくさい 30 (み) はくさいキムチ 10 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) しめじ 10 (み) しょうが 0.2 (み) にんにく 0.1 (み) こいくちししょうゆ 5.5 さとう 2.7 (き) りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (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 こいくちししょうゆ 2 りょうりしゆ 1 さとう 2 (き) す 2 ごまあぶら 0.1 (き) からしあえ ささみフレーク 8 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちししょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08		チキンポトフ とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 25 (み) にんじん 15 (み) しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちししょうゆ 1.5 りょうりしゆ 1 とりがらスープ 3		ドライカレー ぶたミンチ 35 (あ) たまねぎ 25 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) こめこカレールウ① 0.3 (き) こいくちししょうゆ 0.7 ウスターソース 0.7 あかワイン 0.8 トマトケチャップ 3 のうこうソース 1.2 しお 0.1 カレーこ 0.1 クミン 0.02 ターメリック 0.07 でんぶん 0.8 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう)					
ごぼうサラダ ツナ 10 (あ) ごぼう 15 (み) にんじん 5 (み) きゅうり 10 (み) うすくちししょうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま)		こまつなのサラダ ささみフレーク 8 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) こいくちししょうゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6 (き)		さつまじる ちくわ 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) ごまあぶら 0.1 (き) すりごま 0.5 (き) うすくちししょうゆ 1.7 さとう 0.3 (き) みりん 0.8		かんこくふうすきやき ぶたにく 30 (あ) とうふ 30 (あ) いとこんにやく 30 (あ) はくさい 30 (み) はくさいキムチ 10 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) しめじ 10 (み) しょうが 0.2 (み) にんにく 0.1 (み) こいくちししょうゆ 5.5 さとう 2.7 (き) りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (き)		からしあえ ささみフレーク 8 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちししょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08		さんしよくサラダ ささみフレーク 8 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちししょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08							
761 34.2 20.3		746 34.0 23.7		793 33.9 21.1		781 40.7 23.3		754 36.5 29.0									
ごはんかぼちゃのみそしる		コッペパンむぎとひよこまめのスープ		ごはんさつまじる		ごはんかんこくふうすきやき		オリーブパンチキンポトフ									
おおざらにごはんとぐを もりつけて きんしたまごを かざろう!		にくだんごの あまからあん (5~6こ)		そぼろどん		からしあえ		さんしよくサラダ									

14(月)

ごはん

はっこうにゅう
(プレーン)

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)
こまつな 10 (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
りょうりしゆ 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)
りょうりしゆ 0.8
でんぶん 10 (き)
あげあぶら 5 (き)

すのもの

ささみフレーク 8 (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

エネルギー たんぱく質 しつ

kcal g g

786 33.8 20.7

15(火)

コッペパン

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

とりにくの
バーベキューソース

とりにく 40 (あ)
しょうが 0.1 (み)
にんにく 0.02 (み)
りんごピューレ 2 (み)
こいくちしょうゆ 2.6
りょうりしゆ 1.2
さとう 1.8 (き)
でんぶん 0.3 (き)

コールスロー
サラダ

チキンハム 6 (あ)
キャベツ 25 (み)
にんじん 5 (み)
ドレッシング クラス1ぼん (き)
(コールスロー)

743 35.6 25.5

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

やきししゃも

ししゃも 2び (あ)

ごまずあえ

ささみフレーク 10 (あ)
もやし 20 (み)
きゅうり 10 (み)
すりごま 0.5 (き)
うすくちしょうゆ 1.2
さとう 0.8 (き)
す 0.8

730 35.5 17.4

17(木)

ごはん

ぎゅうにゅう

ぶたにくの
スタミナどん

ぶたにく 40 (あ)
にんにく 0.2 (み)
しょうが 0.2 (み)
いとこんにく 15
たまねぎ 40 (み)
にんじん 15 (み)
しめじ 10 (み)
にら 8 (き)
ごまあぶら 0.2 (き)
こいくちしょうゆ 6
さとう 2.7 (き)
りょうりしゆ 1.3
みりん 0.5
オイスターソース 0.2

あげぎょうざ

ぎょうざ 2こ (あ)
あげあぶら 3 (き)

ちゅうかあえ

ツナ 8 (あ)
キャベツ 20 (み)
にんじん 10 (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)

796 32.1 24.4

18(金)

こめこパン

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 0.7 (き)
こなチーズ 2 (あ)
だっしふんにゅう 2 (あ)
でんぶん 0.5 (き)
しお 0.25
こしょう 0.03
しろワイン 1

コロッケ

コロッケ 1こ (き)
あげあぶら 3.5 (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)
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

809 41.7 27.1

21(月)

けいろう ひ

敬老の日

22(火)

こくみん きゅうじつ

国民の休日

23(水)

しゅうぶん ひ

秋分の日

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 1
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)

わかめと
キャベツのサラダ

ささみフレーク 8 (あ)
ほしわかめ 0.3 (あ)
キャベツ 20 (み)
にんじん 5 (み)
ドレッシング クラス1ぼん (き)
(わふう)

753 28.1 17.1

25(金)

ごはん

ぎゅうにゅう

いもにじる

ぶたにく 10 (あ)
あぶらあげ 5 (あ)
さといも 20 (き)
ごぼう 20 (み)
だいこん 10 (み)
にんじん 10 (み)
つきこんにく 10
あおねぎ 5 (み)
ほししいたけ 0.3 (み)
けずりぶし 2
あかみそ 8 (あ)
しろみそ 2 (あ)

さわらの
こうみやき

さわら 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
でんぶん 0.2 (き)

こまつなの
おひたし

こまつな 20 (み)
もやし 20 (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)

つきみゼリー

つきみゼリー 1こ (き)

742 35.5 18.5

28(月)

きゅうしょく

給食なし

29(火)

きゅうしょく

給食なし

30(水)

ごはん

ぎゅうにゅう

ななしゆの
やさいスープ

とりにく 15 (あ)
じゃがいも 30 (き)
たまねぎ 20 (み)
キャベツ 15 (み)
だいこん 15 (み)
にんじん 10 (み)
むきえだまめ 5 (み)
ホールコーン 3 (み)
とりがらスープ 3.5
うすくちしょうゆ 1.5
しろワイン 1
しお 0.2
こしょう 0.02

チキンカツ

チキンカツ 2こ (あ)
あげあぶら 4 (き)
みかんソース
クラス1ぼん

かぼちゃサラダ

チキンハム 5 (あ)
かぼちゃ 25 (み)
きゅうり 5 (み)
しお 0.1
こしょう 0.02
ノンエッグマヨネーズ (き)
クラス1ぼん

ちようせいせこう
70しゅうねん
おいわいデザート

ちよコケーキ 1こ (き)

957 33.6 33.0

令和8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!

おやつ

の上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。
朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつのとおり方3か条

①時間を決める
だらだら食べるのはやめましょう

②内容・量を決める
1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする
虫歯を防ぎましょう

ちようせいせこう しゅうねんきねんきゅうしょく
~町制施行70周年記念給食~

がっこう たいしちょう ちようせいせこう しゅうねんきねんきゅうしょく
9月30日に太子町は町制施行70周年を迎えます。その記念事業
の 일환として、「町制施行70周年記念給食」を実施します!!

70とをかけて7種の野菜を使ったスープや、
太子町産みかんを使用した濃厚ソースをかけた
チキンカツなど、太子町の魅力たっぷりの
メニューです。
ちようせいせこう しゅうねんきねん
町制施行70周年記念ロゴマークを使用した
オリジナルデザインのシールがついたデザート
も提供します。
みんなで70周年をお祝いしましょう!!

70th anniversary