



令和8年8.9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. 335

【栄養三色】	
赤 (あ)	ち きんにく ほね た のもの 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【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
	ねつ ちから た のもの 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】
黄 (き)	こくろい いも あぶら さとう 穀類・芋・油・砂糖
	からだ ちょうし ととの た のもの 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】
緑 (み)	むきしつ 野菜・果物

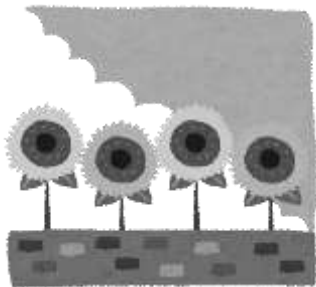
※**太字**は地産地消の食材です。

※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。



【8.9月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	ししつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこうきゅうしゅうせいの 学校給食摂取基準	650	13～20 ※1	20～30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
8.9 月分 平均栄養量	603	18.5	28.7	383	3.9	275	0.48	0.57	27

※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%

※生産状況によっては、
産地が変更になる場合があります。



9月2、3日の「じゃがいも」は
太子町で作られたものです♪

31(月) ごはん ぎゅうにゅう <u>なつやさいのみそしる</u> 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) <u>ごまあえ</u> 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) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 0.3 (き) みりん 0.8 エネルギー たんぱく質 ししつ kcal g g 596 25.8 17.8	1(火) こくとうパン ぎゅうにゅう <u>スープに</u> 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 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 <u>ぶたにくのトマトソース</u> ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 15 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 トマトケチャップ 5 トマト(かん) 3 (み) のうこうソース 1 しろワイン 1 <u>だいちとツナのサラダ</u> ツナ 5 (あ) ノンエッグマヨネーズ (き) だいち 3 (あ) クラス1ぼん 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 0.3 590 33.8 20.8	2(水) ごはん ぎゅうにゅう <u>きのこのすましじる</u> とうふ 20 (あ) かまぼこ 10 (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 <u>ゴーヤのかきあげ</u> 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) <u>ふりかけ</u> ふりかけ 1ふくら (こんぶとまっちゃん) <u>あまずあえ</u> 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) うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き) 621 21.7 20.0	3(木) ごはん ぎゅうにゅう <u>なつやさいのカレーライス</u> 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 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ぼん (き) (わふう) 595 22.4 16.3	4(金) ベビーパン ぎゅうにゅう <u>ミートスパゲティ</u> ぶたミンチ 40 (あ) スパゲティ 30 (き) (ハーフ) 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) <u>とりにくのこうそうやき</u> とりにく 40 (あ) にんにく 0.02 (み) パプリカ(こな) 0.1 ローズマリー 0.04 バプリカ(こな) 0.05 しお 0.2 こしょう 0.01 オリーブオイル 1 (き) <u>キャベツのドレッシングあえ</u> ささみフレーク 8 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1 619 32.4 24.4
7(月) ごはん ぎゅうにゅう <u>かぼちゃのみそしる</u> あぶらあげ 5 (あ) かぼちゃ 30 (み) たまねぎ 25 (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) <u>ぶたにくのしょうがやき</u> ぶたにく 40 (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 <u>ごぼうサラダ</u> 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) 594 27.5 17.4	8(火) コッペパン ぎゅうにゅう <u>むぎとひよこまめのスープ</u> 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 うすくちしょうゆ 2 しお 0.2 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き) <u>にくだんごのあまからあん</u> ミートボール 40 (あ) しょうが 0.2 (み) でんぶん 8.3 (き) あげあぶら 4 (き) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 1.2 (き) みりん 0.5 <u>こまつなのサラダ</u> 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) こいくちしょうゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6 (き) 586 27.2 19.8	9(水) ごはん ぎゅうにゅう <u>さつまじる</u> 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) <u>そばろどん</u> とりミンチ 40 (あ) にんじん 10 (み) さやいんげん 3 (み) しょうが 0.5 (み) こいくちしょうゆ 3 さとう 2.5 (き) りょうりしゅ 3 みりん 1 あぶら 0.2 (き) きんしたまご 10 (あ) <u>キャベツのごまあえ</u> 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) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 0.3 (き) みりん 0.8 606 27.0 18.0	10(木) ごはん ぎゅうにゅう <u>かんこくふうすきやき</u> ぶたにく 30 (あ) とうふ 30 (あ) いとこんにやく 30 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) こいくちしょうゆ 5.5 さとう 2.7 (き) りょうりしゅ 1 あぶら 0.2 (き) <u>さばのピリからやき</u> 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) <u>からしあえ</u> ささみフレーク 8 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08 618 33.3 20.3	11(金) オリーブパン ぎゅうにゅう <u>チキンポトフ</u> 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 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 1 とりがらスープ 3 <u>ドライカレー</u> ぶたミンチ 35 (あ) たまねぎ 25 (み) にんじん 6 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) こめこカレールウ① 3 (き) こいくちしょうゆ 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) <u>さんしよくサラダ</u> ささみフレーク 8 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08 591 29.2 23.6
ごぼうサラダ ぶたにくのしょうがやき ごはん かぼちゃのみそしる	こまつなのサラダ にくだんごのあまからあん(4～5こ) コッペパン むぎとひよこまめのスープ	おおざらに ごはんを もりつけて きんしたまごを かざろう！ キャベツのごまあえ そばろどん ごはん さつまじる	からしあえ さばのピリからやき ごはん かんこくふうすきやき	さんしよくサラダ ドライカレー オリーブパン チキンポトフ

