

	えい	よう	さん	しょく
	【 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】			
き 黄 (き)	さかなにく	たまご	まめ	ぎゅうにゅう
	魚・肉・卵・豆・牛乳			
	かいそう	海藻		
みどり 緑 (み)	ねつ	ちから	たもの	
	熱や力のもとになる食べ物			
	【炭水化物・脂質】			
あか 赤 (あ)	こくまい	いも	あぶら	さとう
	穀類・芋・油・砂糖			
	【ビタミン・無機質】			
みどり 緑 (み)	からだ	ちようし	たもの	
	体の調子を整える食べ物			
	【ビタミン・無機質】			
あか 赤 (あ)	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。



【10月分平均栄養量】									
エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン				
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
がっこう給食摂取基準	650	13～20 ※1	20～30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
がっふん 10月分 平均栄養量	600	18.8	28.4	374	3.8	270	0.49	0.60	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%

5(月)		ごはん	ぎゅうにゅう	6(火)		コッペパン	ぎゅうにゅう	7(水)		ごはん	ぎゅうにゅう	8(木)		ごはん	ぎゅうにゅう	9(金)		ライむぎしよくパン	はっこうにゅう (ブルーベリー)
ぶたにくの すきに		やきししゃも		トマトに		ぶたにくの オニオンソース		ホイコーローどん		あまずあえ		マーボーどうふ		ちゅうかあえ		スープに		ミートビーンズ	
ぶたにく	30 (あ)	ししゃも	1び (あ)	とりつくね	30 (あ)	ぶたにく	40 (あ)	ぶたにく	30 (あ)	ささみフレーク	10 (あ)	どうふ	90 (あ)	ツナ	7 (あ)	とりにく	30 (あ)	ぶたミンチ	15 (あ)
とうふ	30 (あ)	ひじきのサラダ		じゃがいも	45 (き)	たまねぎ	20 (み)	しょうが	0.5 (み)	こまつな	25 (み)	ぶたミンチ	20 (あ)	きりほしだいこん	2 (み)	じゃがいも	50 (き)	だいず	10 (あ)
いとこんにやく	30			たまねぎ	35 (み)	しょうが	0.1 (み)	キャベツ	55 (み)	す	2	あおねぎ	5 (み)	にんじん	5 (み)	にんじん	20 (み)	たまねぎ	20 (み)
はくさい	40 (み)	ひじき	0.8 (あ)	にんじん	15 (み)	にんにく	0.02 (み)	たまねぎ	30 (み)	さとう	2 (き)	ほししいたけ	0.5 (み)	すりごま	0.5 (き)	あぶら	0.2 (き)	にんじん	5 (み)
たまねぎ	30 (み)	あぶらあげ	3 (あ)	にんにく	0.05 (み)	しお	0.2	にんじん	20 (み)	うすくちしょうゆ	1.5	しょうが	0.5 (み)	うすくちしょうゆ	1.6	とりがらスープ	3	しお	0.02
にんじん	15 (み)	にんじん	10 (み)	とりにく	3	こしょう	0.01	にんにく	2 (み)	ごまあぶら	0.3 (き)	にんにく	0.1 (み)	す	1	しお	0.2	こしょう	0.01
えのきたけ	10 (み)	ホールコーン	10 (み)	とりがらスープ	3	りんごピューレ	1 (み)	さとう	2.7 (き)	キャンディチーズ	2こ (あ)	あかみそ	3 (あ)	さとう	0.5 (き)	こしょう	0.03	こしょう	0.01
なまししいたけ	5 (み)	むきえだまめ	5 (み)	こいくちしょうゆ	2	あぶら	0.1 (き)	さとう	0.8	キャンディチーズ	2こ (あ)	まめみそ	2 (あ)	ごまあぶら	0.5 (き)	うすくちしょうゆ	2	あかワイン	0.5
けずりぶし	2	さとう	0.4 (き)	さとう	1.5 (き)	こいくちしょうゆ	1.8	でんぷん	6 (き)	キャンディチーズ	2こ (あ)	こいくちしょうゆ	3	だいがくいも		しろワイン	1	ウスターソース	0.8
こいくちしょうゆ	5	こいくちしょうゆ	0.5	トマトピューレ	1 (み)	りょうりしゆ	1.2	ごまあぶら	0.3 (き)	キャンディチーズ	2こ (あ)	りょうりしゆ	1.5	さつまいも	50 (き)	こいくちしょうゆ	0.2	こいくちしょうゆ	0.2
さとう	3 (き)	りょうりしゆ	0.5	しお	0.1	さとう	1.7 (き)	あけあぶら	4 (き)	キャンディチーズ	2こ (あ)	テンメンジャン	0.5	くらごま	0.2 (き)	あけあぶら	2 (き)	トマトケチャップ	4.3
りょうりしゆ	1	ドレスシングクラス1ぽん	(き)	こしょう	0.02	でんぷん	0.3 (き)	とりがらスープ	3	あかみそ	2 (あ)	ごまあぶら	0.3 (き)	さとう	6 (き)	さとう	0.2 (き)	トマトピューレ	0.7 (み)
あぶら	0.2 (き)	(わふう)		さんしよくサラダ				あかみそ	2 (あ)	テンメンジャン	1	でんぷん	1.5 (き)	こいくちしょうゆ	0.5	キャンディチーズ	20 (み)	あぶら	0.2 (き)
みりん	0.5			さんしよくサラダ				みりん	0.5					す	0.1	スライスチーズ		でんぷん	0.2 (き)
				さんしよくサラダ												スライスチーズ	1まい (あ)		
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			
				さんしよくサラダ												スライスチーズ			

19(月)

ごはん

ぎゅうにゅう

ビーフンいりすましじる

とりにく

10 (あ)

かまぼこ

5 (あ)

ビーフン

7 (き)

にんじん

5 (み)

はくさい

30 (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

さばのこうみやき

さば

1きれ (あ)

こいけしょうゆ

3

さとう

2 (き)

ゆずかじゅう

0.5 (み)

す

1

でんぶん

0.2 (き)

ごもくまめ

だいず

5 (あ)

きざみこんぶ

0.2 (あ)

れんこん

10 (み)

にんじん

10 (み)

つきこんにやく

10

けずりぶし

1

だしこんぶ

0.1

こいけしょうゆ

2.5

さとう

1.2 (き)

みりん

0.8

エネルギー

たんぱく質

しつ

kcal

g

g

598

29.3

18.7

20(火)

アップルパン

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

20 (き)

にんじん

10 (み)

トマト(かん)

5 (み)

にんにく

0.05 (み)

とりがらすープ

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

かつおのあまからあんかけ

かつお

40 (あ)

(かくぎり)

しょうが

0.5 (み)

でんぶん

8.3 (き)

あげあぶら

4 (き)

こいけしょうゆ

3.2

さとう

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)

にんじん

5 (み)

こいけしょうゆ

1.4

さとう

1.2 (き)

みりん

0.3

す

1

633

32.4

19.8

21(水)

ごはん

ぎゅうにゅう

わかめスープ

とりにく

15 (あ)

とうふ

15 (あ)

ほしわかめ

0.4 (あ)

たまねぎ

20 (み)

にんじん

10 (み)

あおねぎ

5 (み)

しょうが

0.1 (み)

とりがらすープ

3

しお

0.15

こしょう

0.03

うすくちしょうゆ

2

りょうりしゆ

1

あぶら

0.2 (き)

ビビンバ

ぶたミンチ

40 (あ)

こいけしょうゆ

2

さとう

2 (き)

りょうりしゆ

1.2

トウバンジャン

0.05

あぶら

0.2 (き)

ほうれんそう

25 (み)

もやし

15 (み)

にんじん

10 (み)

しろごま

1 (き)

うすくちしょうゆ

1.5

さとう

0.5 (き)

ごまあぶら

0.5 (き)

しお

0.05

きんしたまご

15 (あ)

しゅうまい

1に (あ)

(ポーク)

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!

604

26.5

21.0

22(木)

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

15 (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)

こいけしょうゆ

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)

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

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

1 (あ)

637

27.4

22.7

23(金)

コッペパン (きりめいり)

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

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

りょうりしゆ

1

とりがらすープ

3

セルフドッグ

チキンウイナ

21ほん (あ)

トマトケチャップ

4.5

さとう

0.5 (き)

ウスターソース

0.5

のうこうソース

0.5

でんぶん

0.2 (き)

576

27.4

21.0

26(月)

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)

とりがらすープ

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)

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

クラス1ほん (き)

(ごま)

592

22.7

16.0

27(火)

コッペパン

ぎゅうにゅう

にんじんのポタージュ

とりにく

20 (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)

とりがらすープ

3.5

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

0.3

こしょう

0.03

とりにくのてりやき

とりにく

40 (あ)

しょうが

0.25 (み)

りょうりしゆ

1.2

こいけしょうゆ

2

さとう

1 (き)

みりん

1

でんぶん

0.2 (き)

キャベツサラダ

ツナ

7 (あ)

キャベツ

25 (み)

にんじん

5 (み)

こいけしょうゆ

1.6

す

1.1

さとう

0.6 (き)

600

31.5

23.4

28(水)

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

りょうりしゆ

1

みりん

1

しお

0.1

ちくわのてんぷら

ちくわ

2に (あ)

でんぶん

1 (き)

こむぎこ

5 (き)

しお

0.02

あげあぶら

3.5 (き)

わかめとキャベツのサラダ

ささみフレーク

10 (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ほん (き)

(わふう)

606

27.2

18.3

29(木)

ごはん

ぎゅうにゅう

きのこのすましじる

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

りょうりしゆ

1

しお

0.2

ぶたにくのしょうがやき

ぶたにく

40 (あ)

たまねぎ

25 (み)

しょうが

0.5 (み)

こいけしょうゆ

3.4

さとう

1.7 (き)

りょうりしゆ

1.2

ごまあえ

ツナ

10 (あ)

こまつな

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

584

29.6

14.3

30(金)

コッペパン

ぎゅうにゅう

マカロニスープ

とりにく

20 (あ)

マカロニ

5 (き)

(アルファベット)

キャベツ

20 (み)

たまねぎ

30 (み)

にんじん

10 (み)

むきえだまめ

5 (み)

とりがらすープ

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

ハロウィンハンバーグ

かぼちゃがたハンバーグ

1に (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

でんぶん

0.2 (き)

617

28.8

23.8

26(月)

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)

とりがらすープ

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)

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

クラス1ほん (き)

(ごま)

592

22.7

16.0

27(火)

コッペパン

ぎゅうにゅう

キャベツサラダ

ツナ

7 (あ)

キャベツ

25 (み)

にんじん

5 (み)

こいけしょうゆ

1.6

す

1.1

さとう

0.6 (き)

とりにくのてりやき

とりにく

40 (あ)

しょうが

0.25 (み)

りょうりしゆ

1.2

こいけしょうゆ

2

さとう

1 (き)

みりん

1

でんぶん

0.2 (き)

600

31.5

23.4

28(水)

ごはん

ぎゅうにゅう

わかめとキャベツのサラダ

ささみフレーク

10 (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ほん (き)

(わふう)

ふりかけ

1ふくら (おこめとやさしい)

606

27.2

18.3

29(木)

ごはん

ぎゅうにゅう

ヨーグルト

ぶたにくのしょうがやき

ぶたにく

40 (あ)

たまねぎ

25 (み)

しょうが

0.5 (み)

こいけしょうゆ

3.4

さとう

1.7 (き)

りょうりしゆ

1.2

ごまあえ

ツナ

10 (あ)

こまつな

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

584

29.6

14.3

30(金)

コッペパン

ぎゅうにゅう

かぼちゃサラダ

かぼちゃ

1 (あ)

キャベツ

20 (み)

たまねぎ

30 (み)

にんじん

10 (み)

むきえだまめ

5 (み)

とりがらすープ

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

ハロウィンハンバーグ

かぼちゃがたハンバーグ

1に (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

でんぶん

0.2 (き)

617

28.8

23.8

れいわ ねん がつ
令和8年10月 がっこうきゅうしよく

たいしちょう
太子町 学校給食だより

食欲の秋



のこ た
残さず食べよう!



食べ物の **もったいない** を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）^{※1}と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています^{※2}。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましよう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



あ き み か く
秋の味覚
～さつまいも～

さつまいもは、あさがおと^{おな}同じ「ヒル
か^か なかま^{なかま} じめん^{じめん} した^{した} えいよう^{えいよう}
ガコ^{ガコ}」の仲間です。地面の下で栄養を
たく^{たく}さん^{さん}蓄^{おほ}えて^え大きく^ねなった「根っこ」
ぶぶん^{ぶぶん} た^たね^ね ぶぶん^{ぶぶん}
の部分を食べます。根っこの部分だけで
なく、「つる」や「葉」も無駄なくおい
しく^た食べる^くことができる^{さい}野菜^{えいさい}です。
おも^{おも} たんずい^{たんずい}かぶつ^{かぶつ}
主にエネルギーになる「炭水化物」
や、おなかの調子^{ちょうし}を整^{ととの}える「食物 繊維」
ほうふ^{ほうふ} ふく^{ふく}
などが豊富^{あき}に含ま^{しゆん}れています。さつまい
もは、秋^{あき}が旬^{しゆん}の食^たべ物^{ぶつ}です。あき みかく
めい^{めい}
味の味^{あじ}いましょう!!

給食では

ついたち
1日 さつまいもごはん
ようか だいがくいも
8日 大学芋
にさつまいもが使われます！！
ほくほくとしておいしいですよ♪



給食時間にできること

1 協力して準備をし、
食べる時間を確保

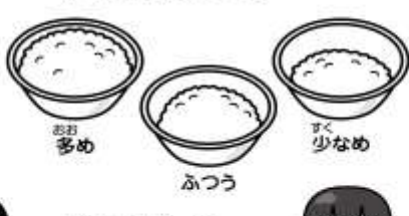
2 自分が食
量に調整

2 じぶん たべ **自分が食べ切れる**
りょう ちようせい **量に調整する**

3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



食べているときも
じかん いしき
時間を意識しましょう



からだ ひつよう りょう
体に必要な量を
し たいせつ
知ること大切です



「お皿ピカピカ」を
めざ
目指しましょう

からっぽ
うれ
嬉しいな！

