

# 4月分学校給食献立予定表

## 【中学校】

令和6年4月

●▲■の記号について (栄養三色)  
 ●赤…血や筋肉・骨になり体を作るものとなる (にく・さかな・ぎゅうにゅうなど)  
 ▲黄…動く力・体温のもとになる (ごはん・パン・あぶら・バターなど)  
 ■緑…体の調子をととのえる (やさい・くだものなど)

島本町教育委員会

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
9日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	〔サワラ しお こしょう じゃがいもでんぷん こめあぶら(揚物用) 白みそ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ 0.5〕	1切・70 0.3 0.03 7	●▲	15日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	サバあまみそ漬け	1切・70	●	19日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	〔冷凍やきどろふ ぎゅうももにく たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら しろねぎ つきこんにやく つちしょうが にんにく こめあぶら コチジャン りんごピューレ こいくちしょうゆ さとう いりごま(白)〕	40 65 52 40 13 13 13 13 0.5 0.3 0.7 1 4 3.3 1.3 1.3	●● ●● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	サワラの味噌ソースかけ	〔ぶたももにく うど たけのこ水煮 ふき水煮 にんじん つきこんにやく こめあぶら さけ さとう うすくちしょうゆ 4〕	13 13 13 7 7 20 0.4 1.3 2 4	●● ■ ■ ■ ■ ■ ▲		サバの甘味噌焼き	〔レタス とりももにく たまねぎ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぷん 1.3〕	0.7 2.6 4 1.3 3 2.6 0.4 0.04 1.3	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲					
											はるのきんぴら	〔ふ たまねぎ ほうれんそう にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ 0.4〕	2.6 26 13 7 7 3 2.6 0.3 0.4	▲ ■ ■ ■ ■ ▲
すまし汁	〔エネルギーたんぱく質 しょうゆ〕 811 kcal 33.0g 24.8g 16.3% 27.5%	800 kcal 30.3g 28.9g 15.2% 32.5%	エネルギーたんぱく質 しょうゆ 781 kcal 34.2g 22.9g 17.5% 26.4%											
				10日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	〔ぶたももにく じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ す ごまあぶら こめあぶら 0.7〕	70 40 26 20 13 0.5 0.5 4.6 2.6 0.7 0.7	●▲	16日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	〔とりももにく つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ じゃがいもでんぷん こめあぶら(揚物用) しろねぎ さとう す こいくちしょうゆ オイスターソース ごまあぶら 0.7〕	2ケ・80 2 1.3 5.2 15 7 7 0.9 2.6 2.6 1.3 0.7	●● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	22日 (月)
べいはん 米飯	〔くるまふ マグロ米油漬 きゃべつ あおねぎ こめあぶら こいくちしょうゆ みりん しお こしょう 0.01〕	7 16 16 7 0.7 0.7 0.4 0.1 0.01	▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲											
					豚肉と野菜の香味だれ	〔にら ★たまご たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ じゃがいもでんぷん 1.3〕	0.5 0.5 4.6 2.6 0.7 0.7 7 26 26 10 3 2.6 0.4 0.4 1.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ● ▲		ヨーリンチー油淋鶏	〔きりぼしだいこん たくあん(きざみ) にんじん きゅうり さとう うすくちしょうゆ す さけ 0.3〕	2.6 2.6 1.3 0.3 2.5 0.3 13 20 10 10 7 3 2.6 0.4 0.4	▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ●	
★にら玉スープ	〔たけのこ水煮 たまねぎ にんじん ぶなしめじ みつば けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ 0.4〕	13 20 10 10 7 3 2.6 0.4 0.4	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●											
				エネルギーたんぱく質 しょうゆ 738 kcal 33.1g 20.2g 17.9% 24.6%	エネルギーたんぱく質 しょうゆ 800 kcal 33.6g 20.6g 16.8% 23.2%	エネルギーたんぱく質 しょうゆ 804 kcal 29.5g 24.6g 14.7% 27.5%								
11日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	〔あぶらあげ さとう こいくちしょうゆ さけ 冷凍うどん とりももにく にんじん あおねぎ しろねぎ けずりぶし ばいせんこんぶ うすくちしょうゆ さとう みりん しお 0.4〕	25 3 3 1 100 13 10 9 13 3 0.4 5.2 0.7 1.3 0.4				●▲	17日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	〔ちくわ さとう みりん こいくちしょうゆ いりごま(白)〕	2/2本・50 1.3 1.3 2 1.3	●▲	23日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳
				げんりょう 減量 米粉入りパン	〔ポーク・チキンミートボール きゃべつ にんじん たけのこ水煮 たまねぎ にんにく つちしょうが こめあぶら こいくちしょうゆ さけ しお じゃがいもでんぷん 0.4〕	40 26 26 13 13 0.7 0.4 0.7 0.8 0.3 0.3 0.4								
	きざみ きつねうどん	〔こまつな コーン(クリーム) コーン(ホール) とりももにく たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう 0.04〕	13 26 13 10 26 10 3 2.6 0.4 0.04				■ ■ ■ ● ■ ■ ■ ▲							
				にくだんこ 肉団子のうま煮	〔ぶどうゼリー ぶどうゼリー 1ケ・70〕	778 kcal 24.1g 13.2g 12.4% 15.3%								
12日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	〔ぎゅうももにく にんじん たまねぎ じゃがいも セロリー つちしょうが りんごピューレ こめ カレーこ こめあぶら ポークパイオン トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ しお こしょう ローリエ 0.03〕	26 26 65 50 7 1.3 10 6 1.2 0.7 10 6 4.2 1.3 1.3 0.7 0.04 0.03				● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	18日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	〔とりももにく にんにく セロリー たまねぎ にんじん じゃがいも こめあぶら ☆バター(有塩) こむぎこ とりがらスープ トマトピューレ トマトケチャップ トマト角切り(缶) こいくちしょうゆ ウスターソース ローリエ しお こしょう 0.04〕	52 0.7 4 80 26 52 0.7 4 4 10 7 7 13 1.3 1.3 0.03 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	24日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳
				あっさり カレーライス	〔乾燥だいず ほしひじき あぶらあげ にんじん こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし 1.3〕	13 4 7 7 0.7 0.8 3 4.5 1.3								
	ツナと大豆の ごまサラダ	〔ほたてフレーク水煮 たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ 0.4〕	10 26 10 7 0.7 0.8 2.6 0.3 0.4				● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●							
				エネルギーたんぱく質 しょうゆ 800 kcal 30.0g 22.7g 15.0% 25.5%	エネルギーたんぱく質 しょうゆ 753 kcal 34.9g 22.0g 18.5% 26.3%	エネルギーたんぱく質 しょうゆ 814 kcal 32.3g 23.3g 15.9% 25.8%								

★印は卵除去食、☆印は乳除去食の対象献立です。

※食材は物資の都合により、変更となる場合があります。

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
25 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳 減量 バターロール ソーススパゲティ はくさい 白菜の さっぱり和え	ハーフカットスパゲティ	45	▲
		こめあぶら	2	▲
		しお	0.7	
		ぶたももにく	20	●
		イカ	13	●
		きゃべつ	65	■
		にんじん	20	■
		ピーマン	9	■
		こめあぶら	0.7	▲
		ウスターソース	9	
		濃厚ソース	9	
		しお	0.3	
こしょう	0.03			
はくさい	40	■		
ロースハム	10	●		
きゅうり	13	■		
にんじん	7	■		
さとう	2.6	▲		
す	3.3			
うすくちしょうゆ	0.7			
しお	0.3			
エネルギー	たんぱく質	しぼう		
755 kcal	30.5g 16.2%	21.6g 25.7%		
26 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳 べいはん 米飯 マーボー豆腐 ナムル スイートポテト	冷凍とうふ	100	●
		ぶたミンチ	40	●
		つちしょうが	1.6	■
		にんにく	0.7	■
		たまねぎ	50	■
		にんじん	13	■
		たけのこ水煮	9	■
		干しいたけ	0.7	■
		こめあぶら	0.7	▲
		さけ	0.7	▲
		さとう	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	1.3	
コチジャン	1.3			
テンメンジャン	1.3			
みそ	6.5	●		
ポークパイオン	10			
こしょう	0.04	▲		
じゃがいもでんぷん	1.3	▲		
ごまあぶら	0.3	▲		
だいこん(根)	30	■		
ほうれんそう	20	■		
にんじん	13	■		
いりごま(白)	1.3	▲		
ごまあぶら	0.4	▲		
さとう	2	▲		
こいくちしょうゆ	3.2	▲		
エネルギー	たんぱく質	しぼう		
796 kcal	30.2g 15.2%	19.4g 21.9%		
		スイートポテト	1ヶ・30	

11日 ミートボール	12日 ごまドレッシング	15日 サバ甘味噌漬け	16日 たくあん漬け
鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 粉末状植物性たん白 還元水あめ 食塩 チキンオイル 香辛料 大豆油 ドロマイト ピロリン酸鉄 焼成カルシウム	砂糖 醸造酢 デキストリン 醤油 ごま 食塩 酵母エキス ホワイトペッパー 増粘剤	大西洋サバ 白味噌 砂糖 みりん風調味料 酒	塩押大根 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 アミノ酸液 醸造酢 食塩 酵母エキス ぬか類
17日 ちくわ	19日 白菜キムチ	22日 パオシユウ	
いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉	白菜 食塩 果糖ぶどう糖液糖 発酵調味料 いわし塩辛 パプリカ 米粉 かつお節だし 唐辛子 にんにく 調味酢	キャベツ 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 豚脂 でん粉 パン粉 醤油 ひじき 砂糖 植物油 おろししょうが 発酵調味料 かきエキス調味料 食塩 たん白加水分解物 香辛料 小麦粉 小麦グルテン ピロリン酸第二鉄	
23日 タラボール	23日 ぶどうゼリー	25日 ロースハム	26日 スイートポテト
たらすり身 玉ねぎ 人参 パン粉 植物油 醤油 食塩 清酒 砂糖 乾燥ほうれん草 増粘剤	ポリデキストロース 砂糖 ぶどう果汁 果糖 加工でん粉 増粘多糖類 酸味料 ビタミンC 香料 ピロリン酸鉄	豚ロース肉 食塩 砂糖 香辛料抽出物	さつまいも 砂糖 食用植物油 還元麦芽糖 食物繊維 食塩 乳酸カルシウム クエン酸鉄ナトリウム

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。  
 ※海産物(わかめ、しらす等)は、えび、かにが混ざる場合があります。  
 ※揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性があります。

## 島本町の 学校給食について

子ども達の健やかな成長と生涯にわたり健康な生活を送る基礎づくりのため、安全で豊かなおいしい給食を提供します。



### 食物アレルギー対応

- 医師の指導により食物アレルギー対応が必要な方は、学校へご相談ください。
- 卵、乳アレルギーについては、献立により可能な範囲で除去食を提供しています。献立表の★(卵)☆(乳)印のおかずが対象献立です。

### 主食

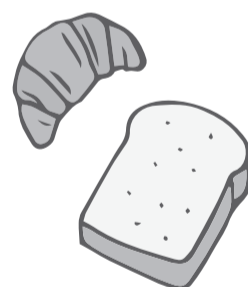
#### ごはん (週4回)

- 地場産(島本・高槻産)の米「ひのひかり」を使用し、学校の給食室で炊飯しています。
- 「白ご飯」のほかに、季節の食材を使った「炊き込みご飯」などもあります。



#### パン (週1回)

- 基本のコッペパンは、学校給食用小麦粉、砂糖、ショートニング、食塩、脱脂粉乳を原材料としています。
- 黒糖パン、バターロール、キャロットロールなどもおらずに合わせて提供します。
- 米粉入りパンは、原材料に小麦と小麦グルテンが含まれます。小麦アレルギーがある人は注意してください。



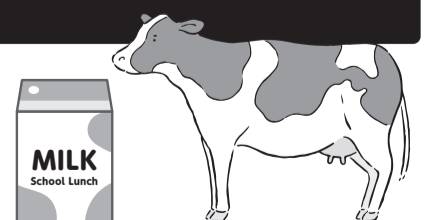
### おかず

- 味覚を育てるためにいろいろな食品や旬の食材を使っています。
- 食材そのものの味を大切に、うす味を心がけています。
- 行事食、日本各地の郷土料理や世界の料理を取り入れています。
- 生産過程がわかりやすい国内産、地場産の食材調達に努めています。
- 和食献立は、削り節、昆布、煮干しなどを使い、給食室でだしを取ります。
- カレーやシチューのルウは、加工品を使用せず手作りしています。



### 牛乳

- 成長発育期の子ども達に必要なカルシウムを効果的に摂取できるよう、給食での飲用がすすめられています。
- 乳牛から搾った生乳(原乳)をそのまま殺菌、均質化した普通牛乳を使用しています。



学校給食摂取基準	熱量(kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
一人一回当たり	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7