

5月分学校給食献立予定表

【小学校】

- ▲■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になる
(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
(やさしいくだものなど)

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
1 日 (木)	米飯	こめ	85	▲	9 日 (金)	米飯	こめ	85	▲	15 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	回鍋肉	ぶたもにく あおねぎ にんにく こしょう 冷凍ミニあつあげ きゃべつ こめあぶら テンメンジャン トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん	55 3 0.1 0.04 30 50 0.5 4 0.2 1 1 3 0.7	● ■ ■ ● ■ ▲		アジのにんにく醤油焼き	アジのニンニクしょうゆづけ	1切れ・50	●		☆じゃがいものシチュー	じゃがいも とりもにく ちんげんさい コーン(クリーム) コーン(ホール) たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 こめあぶら こむぎこ ☆バター とりがらすープ ☆ぎゅうにゅう ☆なまクリーム しお こしょう	40 30 15 20 10 40 15 5 0.5 4 4 8 25 3 0.5 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ●
	ワンタンスープ	ワンタン とりむねにく こまつな にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	5 10 10 7 2 2 0.2 0.02	▲ ● ■ ■		生姜汁	ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ じゃがいもでんぶん	20 10 10 5 1 2 2 0.3 0.5 0.8	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		ちくわサラダ	ちくわ きゃべつ にんじん 中華ドレッシング	10 30 10 8	● ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	64129g17.3g	18.1%24.3%			エネルギーたんぱくしぼう	61626.6g17g	17.3%24.8%			エネルギーたんぱくしぼう	62924.5g20.4g	15.6%29.2%	
	エネルギーたんぱくしぼう	64129g17.3g	18.1%24.3%			エネルギーたんぱくしぼう	61626.6g17g	17.3%24.8%			エネルギーたんぱくしぼう	62924.5g20.4g	15.6%29.2%	
	エネルギーたんぱくしぼう	64129g17.3g	18.1%24.3%			エネルギーたんぱくしぼう	61626.6g17g	17.3%24.8%			エネルギーたんぱくしぼう	62924.5g20.4g	15.6%29.2%	
	エネルギーたんぱくしぼう	64129g17.3g	18.1%24.3%			エネルギーたんぱくしぼう	61626.6g17g	17.3%24.8%			エネルギーたんぱくしぼう	62924.5g20.4g	15.6%29.2%	
	エネルギーたんぱくしぼう	64129g17.3g	18.1%24.3%			エネルギーたんぱくしぼう	61626.6g17g	17.3%24.8%			エネルギーたんぱくしぼう	62924.5g20.4g	15.6%29.2%	
	エネルギーたんぱくしぼう	64129g17.3g	18.1%24.3%			エネルギーたんぱくしぼう	61626.6g17g	17.3%24.8%			エネルギーたんぱくしぼう	62924.5g20.4g	15.6%29.2%	
	エネルギーたんぱくしぼう	64129g17.3g	18.1%24.3%			エネルギーたんぱくしぼう	61626.6g17g	17.3%24.8%			エネルギーたんぱくしぼう	62924.5g20.4g	15.6%29.2%	
2 日 (金)	カレーピラフ	こめ ウインナー にんじん けずりぶし カレー粉 ウスターソース こいくちしょうゆ しお こしょう	75 15 10 1.5 0.8 0.8 0.8 0.4 0.03	▲ ● ■	12 日 (月)	米飯	こめ	85	▲	16 日 (金)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鶏肉のパーベキューソースかけ	とりもにく しお こしょう さけ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) こいくちしょうゆ あかワイン りんごジャム	1個・60 0.3 0.02 1 12 6 3 1.3 8	● ● ▲ ▲ ▲ ▲		きんぴらごぼう	ごぼう ぶたもにく にんじん つきごんにやく こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら いりごま(白)	20 15 10 10 0.5 0.5 0.5 2 0.5 0.5 0.3	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ●		手作りつくね	ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん にら さとう こいくちしょうゆ みそ コチジャン トウバンジャン しお こしょう じゃがいもでんぶん	50 0.5 0.5 20 7 4 0.5 0.8 0.8 0.05 0.1 0.01 6	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ●
	ほうれん草のスープ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ぶなしめじ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 20 10 8 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ■		みそ汁	あぶらあげ じゃがいも たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	8 30 20 8 5 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ●		野菜のオイスターソース炒め	たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン じゃがいも にんじん こめあぶら オイスターソース さけ しお こしょう	20 20 20 15 7 0.5 2 1 0.3 0.03	■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	柏餅	かしわもち	1個・30	▲		中華スープ	とりむねにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ ごまあぶら	15 10 5 0.5 0.5 2 0.3 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ●		中華スープ	とりむねにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ ごまあぶら	15 10 5 0.5 0.5 2 0.3 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ●
	エネルギーたんぱくしぼう	73028.3g21.1g	15.5%26%			エネルギーたんぱくしぼう	65931.4g18.1g	19.1%24.7%			エネルギーたんぱくしぼう	62226.9g14.7g	17.3%21.3%	
	エネルギーたんぱくしぼう	73028.3g21.1g	15.5%26%			エネルギーたんぱくしぼう	65931.4g18.1g	19.1%24.7%			エネルギーたんぱくしぼう	62226.9g14.7g	17.3%21.3%	
	エネルギーたんぱくしぼう	73028.3g21.1g	15.5%26%			エネルギーたんぱくしぼう	65931.4g18.1g	19.1%24.7%			エネルギーたんぱくしぼう	62226.9g14.7g	17.3%21.3%	
	エネルギーたんぱくしぼう	73028.3g21.1g	15.5%26%			エネルギーたんぱくしぼう	65931.4g18.1g	19.1%24.7%			エネルギーたんぱくしぼう	62226.9g14.7g	17.3%21.3%	
	エネルギーたんぱくしぼう	73028.3g21.1g	15.5%26%			エネルギーたんぱくしぼう	65931.4g18.1g	19.1%24.7%			エネルギーたんぱくしぼう	62226.9g14.7g	17.3%21.3%	
	エネルギーたんぱくしぼう	73028.3g21.1g	15.5%26%			エネルギーたんぱくしぼう	65931.4g18.1g	19.1%24.7%			エネルギーたんぱくしぼう	62226.9g14.7g	17.3%21.3%	
7 日 (水)	米飯	こめ	85	▲	13 日 (火)	米飯	こめ	85	▲	19 日 (月)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サバの生姜煮	サバ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	1切れ・60 1 4 2 3 1	● ■ ▲		蒸しぎょうざの酢醤油かけ	ぎょうざ す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・36 4 2 0.2	■ ▲		鶏肉のかりん揚げ	とりもにく しお さけ つちしょうが じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) こくとう す みず こいくちしょうゆ さけ	1個・60 0.1 1.5 0.3 7 6 6 2 2 1.2 0.6	● ● ■ ▲ ▲ ▲
	ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたもにく にんじん つきごんにやく こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	3 5 5 5 0.5 0.5 2 3 1	● ● ■ ▲ ▲ ▲		チャブチェ	ぶたもにく こいくちしょうゆ さとう にんにく はるさめ きゃべつ たまねぎ にんじん 干しいたけ こめあぶら こいくちしょうゆ さとう しお こしょう ごまあぶら	10 0.5 0.2 0.5 8 30 10 10 1 0.5 3 2 0.2 0.02 0.5	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		小松菜の変わり浸し	こまつな にんじん だいこん 乾燥わかめ こいくちしょうゆ つちしょうが ごまあぶら みず	15 8 8 0.8 2 0.5 0.5 4	■ ■ ■ ● ■ ▲
	すまし汁	とりむねにく たまねぎ さといも にんじん こまつな けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 20 15 8 10 2 2 0.3 0.3	● ■ ▲ ■ ■ ●		にらスープ	にら とりむねにく 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 ばいせんこんぶ	10 10 25 8 2 2 0.3 0.03 0.3	■ ● ■ ■ ■ ■ ●		ウインナーとレタスのスープ	ウインナー レタス 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 こしょう じゃがいもでんぶん	10 15 10 8 5 2 2 0.3 0.03 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	63228.3g17.1g	17.9%24.4%			エネルギーたんぱくしぼう	61119.8g14.2g	19.1%20.9%			エネルギーたんぱくしぼう	67527g20.3g	16%27.1%	
	エネルギーたんぱくしぼう	63228.3g17.1g	17.9%24.4%			エネルギーたんぱくしぼう	61119.8g14.2g	19.1%20.9%			エネルギーたんぱくしぼう	67527g20.3g	16%27.1%	
	エネルギーたんぱくしぼう	63228.3g17.1g	17.9%24.4%			エネルギーたんぱくしぼう	61119.8g14.2g	19.1%20.9%			エネルギーたんぱくしぼう	67527g20.3g	16%27.1%	
	エネルギーたんぱくしぼう	63228.3g17.1g	17.9%24.4%			エネルギーたんぱくしぼう	61119.8g14.2g	19.1%20.9%			エネルギーたんぱくしぼう	67527g20.3g	16%27.1%	
	エネルギーたんぱくしぼう	63228.3g17.1g	17.9%24.4%			エネルギーたんぱくしぼう	61119.8g14.2g	19.1%20.9%			エネルギーたんぱくしぼう	67527g20.3g	16%27.1%	
8 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	14 日 (水)	米飯	こめ	85	▲	20 日 (火)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	大豆とマカロニのトマト煮	乾燥だいず マカロニエルボ ぶたもにく たまねぎ にんじん セロリー こめあぶら トマト角切り トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース あかワイン ポークフィヨン さとう しお こしょう ローリエ	12 10 20 50 20 3 0.5 20 4 1 0.5 8 0.5 0.5 0.03 0.01	● ▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		白身魚の磯辺揚げ	ホキ しお こしょう あおのり こむぎこ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1 0.2 0.02 0.1 7 3 6	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		ガパオライスの具	とりもミンチ とりむねミンチ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく ごまあぶら しお こしょう さとう みりん さけ こいくちしょうゆ オイスターソース バジルペースト	35 30 40 25 5 0.6 0.7 0.3 0.04 1.2 0.4 1.3 2.5 1 5	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	キャベツとベーコンのソテー	きゃべつ バラベーコン にんじん アスパラガス にんにく オリーブオイル しお こしょう	30 8 15 10 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ● ■ ■ ■ ■ ▲		切干大根の炒め煮	きりぼしだいこん ぶたもにく にんじん セロリー こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	8 5 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		エスニックスープ	えびだんご たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ ナンプラー しお こしょう	30 15 7 8 5 2 2.5 0.5 0.2 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	61425.6g19.6g	16.7%28.7%			エネルギーたんぱくしぼう	63326g16.5g	16.4%23.5%			エネルギーたんぱくしぼう	61731.8g14g	20.6%20.4%	
	エネルギーたんぱくしぼう	61425.6g19.6g	16.7%28.7%			エネルギーたんぱくしぼう	63326g16.5g	16.4%23.5%			エネルギーたんぱくしぼう	61731.8g14g	20.6%20.4%	
	エネルギーたんぱくしぼう	61425.6g19.6g	16.7%28.7%			エネルギーたんぱくしぼう	63326g16.5g	16.4%23.5%			エネルギーたんぱくしぼう	61731.8g14g	20.6%20.4%	
	エネルギーたんぱくしぼう	61425.6g19.6g	16.7%28.7%			エネルギーたんぱくしぼう	63326g16.5g	16.4%23.5%			エネルギーたんぱくしぼう	61731.8g14g	20.6%20.4%	
	エネルギーたんぱくしぼう	61425.6g19.6g	16.7%28.7%			エネルギーたんぱくしぼう	63326g16.5g	16.4%23.5%			エネルギーたんぱくしぼう	61731.8g14g	20.6%20.4%	
	エネルギーたんぱくしぼう	61425.6g19.6g	16.7%28.7%			エネルギーたんぱくしぼう	63326g16.5g	16.4%23.5%			エネルギーたんぱくしぼう	61731.8g14g	20.6%20.4%	

★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	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養 三色
21日 (水)	米飯	こめ	85	▲	27日 (火)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サケのタルタルソース焼き	サケ 卵不使用マヨネーズ たまねぎ しば漬け しお こしょう	1切れ・60 8 3 3 0.2 0.02	● ▲ ■ ■		☆ハヤシライスの具	ぶたもにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ ポークブイヨン ☆バター こむぎこ こめあぶら しお こしょう あかワイン ローリエ	30 60 40 20 5 0.5 8 8 1.5 0.5 1.2 8 3 7 2.5 0.5 0.03 0.5 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	大豆の中華煮	乾燥だいず ぶたもにく たけのこ水煮 にんじん あおねぎ つちしょうが けずりぶし こめあぶら さとう みりん さけ こいくちしょうゆ ごまあぶら	10 10 8 5 2 0.3 0.2 0.2 0.7 0.7 0.7 2 0.2	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		ザワークラウト	きゃべつ にんじん す さとう オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう	35 5 3 1.5 1 0.1 0.1 0.01	■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■
	すまし汁	ふ たまねぎ にんじん にら 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	2 20 8 5 0.5 2 2 0.3 0.3	▲ ■ ■ ■ ● ■ ■ ●					
	エネルギーたんぱくしぼう	656kcal31.5g19.2%19.7g27%				エネルギーたんぱくしぼう	655kcal21g12.8%17.9g24.6%		
	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲		米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ペンネのミートソース	マカロニペンネ ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン こめあぶら トマト角切り トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ あかワイン しお こしょう	27 35 0.5 0.5 50 15 5 0.5 10 12 4 1 1 0.3 0.02	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■		サワラの竜田揚げ	サワラ つちしょうが さけ こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1切れ・60 0.8 0.5 3 10 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲
	チンゲン菜ときのこのソテー	ちんげんさい ぶなしめじ エリンギ たまねぎ にんじん ショルダーペーパー コーン(ホール) こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	30 10 10 15 10 5 5 0.5 0.5 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ● ■ ▲		きゅうりのピリ辛炒め	きゅうり こまつな ぶたもにく にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら	25 10 10 0.1 0.3 0.1 1 1 2 2 0.3	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	630kcal23.3g14.8%18.8g26.9%				さつき汁	とりむねにく たけのこ水煮 たまねぎ アスパラガス けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 10 15 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ●
22日 (木)	米飯	こめ	85	▲	28日 (水)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	豚キムチ	ぶたもにく はくさいキムチ はくさい にんじん こまつな つきこんにやく いりごま(白) こめあぶら こいくちしょうゆ ごまあぶら	55 20 30 15 10 1 1 0.5 1 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		サワラの竜田揚げ	サワラ つちしょうが さけ こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1切れ・60 0.8 0.5 3 10 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲
	★かき玉スープ	★たまご とりむねにく たまねぎ きゃべつ 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 じゃがいもでんぶん	20 10 20 10 8 5 2 2 0.3 0.3 1	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ● ▲		きゅうりのピリ辛炒め	きゅうり こまつな ぶたもにく にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら	25 10 10 0.1 0.3 0.1 1 1 2 2 0.3	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	617kcal28.9g18.7%17.5g25.5%				さつき汁	とりむねにく たけのこ水煮 たまねぎ アスパラガス けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 10 15 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ●
	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲		米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	豚キムチ	ぶたもにく はくさいキムチ はくさい にんじん こまつな つきこんにやく いりごま(白) こめあぶら こいくちしょうゆ ごまあぶら	55 20 30 15 10 1 1 0.5 1 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		サワラの竜田揚げ	サワラ つちしょうが さけ こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1切れ・60 0.8 0.5 3 10 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲
	★かき玉スープ	★たまご とりむねにく たまねぎ きゃべつ 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 じゃがいもでんぶん	20 10 20 10 8 5 2 2 0.3 0.3 1	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ● ▲		きゅうりのピリ辛炒め	きゅうり こまつな ぶたもにく にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら	25 10 10 0.1 0.3 0.1 1 1 2 2 0.3	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	630kcal23.3g14.8%18.8g26.9%				さつき汁	とりむねにく たけのこ水煮 たまねぎ アスパラガス けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 10 15 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ●
	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲		米飯	こめ	85	▲
23日 (金)	米飯	こめ	85	▲	29日 (木)	うずまきパン	パン	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	豚キムチ	ぶたもにく はくさいキムチ はくさい にんじん こまつな つきこんにやく いりごま(白) こめあぶら こいくちしょうゆ ごまあぶら	55 20 30 15 10 1 1 0.5 1 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		照り焼きバーガー	ハンバーグ こいくちしょうゆ さとう みりん みず じゃがいもでんぶん きゃべつ しお こしょう こいくちしょうゆ こめあぶら	1個・60 5 2 2 10 1.5 40 0.1 0.02 0.3 0.3	● ■ ▲ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲
	★かき玉スープ	★たまご とりむねにく たまねぎ きゃべつ 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 じゃがいもでんぶん	20 10 20 10 8 5 2 2 0.3 0.3 1	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ● ▲		コロコロ野菜のスープ	ぶたもにく セロリー たまねぎ じゃがいも にんじん あおねぎ こめあぶら ポークブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	10 5 20 20 10 5 0.5 8 2 0.1 0.03	● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	617kcal28.9g18.7%17.5g25.5%				コロコロ野菜のスープ	ぶたもにく セロリー たまねぎ じゃがいも にんじん あおねぎ こめあぶら ポークブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	10 5 20 20 10 5 0.5 8 2 0.1 0.03	● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲
	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲		米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	豚キムチ	ぶたもにく はくさいキムチ はくさい にんじん こまつな つきこんにやく いりごま(白) こめあぶら こいくちしょうゆ ごまあぶら	55 20 30 15 10 1 1 0.5 1 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		照り焼きバーガー	ハンバーグ こいくちしょうゆ さとう みりん みず じゃがいもでんぶん きゃべつ しお こしょう こいくちしょうゆ こめあぶら	1個・60 5 2 2 10 1.5 40 0.1 0.02 0.3 0.3	● ■ ▲ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲
	★かき玉スープ	★たまご とりむねにく たまねぎ きゃべつ 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 じゃがいもでんぶん	20 10 20 10 8 5 2 2 0.3 0.3 1	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ● ▲		コロコロ野菜のスープ	ぶたもにく セロリー たまねぎ じゃがいも にんじん あおねぎ こめあぶら ポークブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	10 5 20 20 10 5 0.5 8 2 0.1 0.03	● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	617kcal28.9g18.7%17.5g25.5%				コロコロ野菜のスープ	ぶたもにく セロリー たまねぎ じゃがいも にんじん あおねぎ こめあぶら ポークブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	10 5 20 20 10 5 0.5 8 2 0.1 0.03	● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲
	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲		米飯	こめ	85	▲
26日 (月)	米飯	こめ	85	▲	30日 (金)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	焼きシシヤモ	シシヤモ	2匹・28	●		豚肉のしぐれ煮	ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら こいくちしょうゆ さけ さとう みりん	55 30 10 5 0.3 0.5 3 0.7 0.3 0.9	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ▲
	筑前煮	とりもにく 板こんにやく れんこん ごぼう にんじん さやいんげん こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	35 10 20 15 10 3 0.5 1.2 1.2 2.5 0.8	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		みそ汁	じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん あぶらあげ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 15 10 10 13 9 2 0.3	▲ ■ ■ ■ ■ ● ● ●
	みそ汁	冷凍ミニあつあげ たまねぎ にんじん あおねぎ えのきたけ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 10 8 5 7 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ● ● ●		みそ汁	じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん あぶらあげ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 15 10 10 13 9 2 0.3	▲ ■ ■ ■ ■ ● ● ●
	エネルギーたんぱくしぼう	623kcal26.9g17.3%15.7g22.7%				みそ汁	じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん あぶらあげ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 15 10 10 13 9 2 0.3	▲ ■ ■ ■ ■ ● ● ●
	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲		米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	焼きシシヤモ	シシヤモ	2匹・28	●		豚肉のしぐれ煮	ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら こいくちしょうゆ さけ さとう みりん	55 30 10 5 0.3 0.5 3 0.7 0.3 0.9	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ▲
	筑前煮	とりもにく 板こんにやく れんこん ごぼう にんじん さやいんげん こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	35 10 20 15 10 3 0.5 1.2 1.2 2.5 0.8	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		みそ汁	じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん あぶらあげ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 15 10 10 13 9 2 0.3	▲ ■ ■ ■ ■ ● ● ●
	みそ汁	冷凍ミニあつあげ たまねぎ にんじん あおねぎ えのきたけ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 10 8 5 7 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ● ● ●		みそ汁	じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん あぶらあげ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 15 10 10 13 9 2 0.3	▲ ■ ■ ■ ■ ● ● ●
	エネルギーたんぱくしぼう	623kcal26.9g17.3%15.7g22.7%				みそ汁	じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん あぶらあげ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 15 10 10 13 9 2 0.3	▲ ■ ■ ■ ■ ● ● ●
	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲		米飯	こめ	85	▲

※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。

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	650	13～20	20～30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	0