

5月分学校給食献立予定表

【中学校】

- ▲■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	105		9日 (金)	米飯	こめ	105		15日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80					
	☆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	72 4 0.1 0.05 40 65 0.7 5 0.3 1.3 1.3 4 0.9	● ■ ■ ● ■ ■ ▲		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・70	●		☆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 とりがらすूप ☆ぎゅうにゅう ☆なまクリーム しお こしょう	52 40 20 26 13 52 20 7 0.7 5.2 5.2 10 33 4 0.7 0.04	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ●				
	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	7 13 13 9 2.6 2.6 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■		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	26 13 13 7 1.3 2.6 2.6 0.4 0.7 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		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	13 40 13 8	● ■ ■				
	エネルギーたんぱくしぼう	77935.6g20g kcal18.3%23.1%				エネルギーたんぱくしぼう	74833g20.2g kcal17.6%24.3%				エネルギーたんぱくしぼう	78130.2g24.4g kcal15.5%28.1%						
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	95 20 13 2 1 1 1 0.5 0.04	● ■	12日 (月)	米飯	こめ	105	▲	16日 (金)	米飯	こめ	105	▲				
	☆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	●				
	鶏肉のバ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	2個・80 0.4 0.03 1.3 16 8 4 1.7 10	● ● ▲ ▲ ▲ ▲		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)	26 20 13 13 0.7 0.7 0.7 2.6 0.7 0.7 0.4	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		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	65 0.7 0.7 26 9 5.2 0.7 1 1 0.07 0.1 0.01 8	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ● ● ● ▲				
	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	13 26 13 10 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ■		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	10 40 26 10 7 12 2.6 0.4	● ▲ ■ ■ ■ ● ●		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	26 26 26 20 9 0.7 2.6 1.3 0.4 0.04	■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲				
	柏餅	かしわもち	1個・30	▲		エネルギーたんぱくしぼう	80239.2g21.1g kcal19.6%23.7%				エネルギーたんぱくしぼう	75232.9g16.8g kcal17.5%20.1%						
7日 (水)	米飯	こめ	105	▲	13日 (火)	米飯	こめ	105	▲	19日 (月)	米飯	こめ	105	▲				
	☆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・70 1.3 5.2 2.6 4 1.3	● ■ ▲		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	3個・54 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	2個・80 0.1 2 0.4 9 8 8 2.6 2.6 1.6 0.8	● ● ■ ▲ ▲ ▲				
	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	4 7 7 7 0.7 0.7 2.6 4 1.3	● ■ ■ ▲ ▲ ■ ■		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 ごまあぶら	13 0.7 0.3 0.7 10 40 13 13 1.3 0.7 4 2.6 0.3 0.03 0.7	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		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	20 10 10 1 2.6 0.7 0.7 5	■ ■ ■ ● ■ ■ ▲ ▲				
	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	13 26 20 10 13 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ■ ●		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	13 13 33 10 2.6 2.6 0.4 0.04 0.4	● ■ ■ ■ ■ ●		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	13 20 13 10 7 2.6 2.6 0.4 0.04 1.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲				
エネルギーたんぱくしぼう	75033.3g18.8g kcal17.8%25.9%			エネルギーたんぱくしぼう	74824.1g16.7g kcal12.9%20.1%			エネルギーたんぱくしぼう	82133.5g24.2g kcal16.3%26.5%									
8日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	14日 (水)	米飯	こめ	105	▲	20日 (火)	米飯	こめ	105	▲				
	☆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	16 13 26 65 26 4 0.7 26 5.2 1.3 1.3 0.7 10 0.7 0.7 0.04 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 0.3 0.03 0.1 9 4 8	● ● ● ▲ ▲ ▲ ▲		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	10 7 7 7 0.7 0.7 2.6 4 0.7	■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■	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 ビーマン 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	46 40 52 33 7 0.8 0.9 0.4 0.05 1.6 0.6 1.7 3.3 1.3 7	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■
	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	40 10 20 13 0.7 0.4 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲		若竹汁	乾燥わかめ たけのこ水煮 かまぼこ 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	1.3 26 13 4 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ● ■ ■ ●		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	40 20 9 10 7 2.6 3.3 0.7 0.3 0.04	● ■ ■ ■ ■ ■				
	エネルギーたんぱくしぼう	76831.3g23.5g kcal16.3%27.5%				エネルギーたんぱくしぼう	76430.2g19.1g kcal15.8%22.5%				エネルギーたんぱくしぼう	75039.7g16g kcal21.2%19.2%						

★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	105	▲	27日 (火)	米飯	こめ	105	▲
	☆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・70 10 4 4 0.3 0.03	● ▲ ■ ■ ■		☆ハヤシライスの具	ぶたももにく 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	40 78 52 26 7 0.7 10 10 2 0.7 1.6 10 4 9 3.3 0.7 0.04 0.7 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	大豆の中華煮	乾燥だいず ぶたももにく 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	13 13 10 7 3 0.4 0.3 0.3 0.9 0.9 0.9 2.6 0.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		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	46 7 4 2 1.3 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	2.6 26 10 7 0.7 2.6 2.6 0.4 0.4	▲ ■ ■ ■ ■ ● ●					
	エネルギーたんぱくしぼう	たんぱく	たんぱく	たんぱく		エネルギーたんぱくしぼう	たんぱく	たんぱく	たんぱく
	778kcal	36.9g19%	22.5g26%			793kcal	25g12.6%	21.2g24.1%	
22日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・60	▲	28日 (水)	米飯	こめ	105	▲
	☆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	35 45 0.7 0.7 65 20 7 0.7 13 16 5.2 1.3 1.3 0.4 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		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 こめあぶら(揚物用)	1 0.7 4 13 8	● ■ ▲ ▲ ▲
	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	40 13 13 20 13 7 7 0.7 0.7 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ●		きゅうりのピリ辛炒め	きゅうり こまつな ぶたももにく 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	33 13 13 0.1 0.4 0.1 1.3 1.3 2.6 2.6 0.4	■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	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	13 13 20 7 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ■ ■ ●					
	エネルギーたんぱくしぼう	たんぱく	たんぱく	たんぱく		エネルギーたんぱくしぼう	たんぱく	たんぱく	たんぱく
	752kcal	27.2g14.5%	21.6g25.9%			820kcal	33.7g16.4%	25.7g28.2%	
23日 (金)	米飯	こめ	105	▲	29日 (木)	うずまきパン	パン	1個・80	▲
	☆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	70 26 40 20 13 13 1.3 0.7 1.3 0.4	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		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 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・80 6.5 2.6 2.6 13 2 52 0.1 0.03 0.4 0.4	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	★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	26 13 26 13 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4 1.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		コロコロ野菜のスープ	ぶたももにく 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	13 7 26 26 13 7 0.7 10 2.6 0.1 0.04	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	ヨーグルト	ヨーグルト	1個・70	●		ヨーグルト	鉄強化ヨーグルト	1個・70	●
	エネルギーたんぱくしぼう	たんぱく	たんぱく	たんぱく		エネルギーたんぱくしぼう	たんぱく	たんぱく	たんぱく
	744kcal	35g18.8%	20.1g24.3%			830kcal	32.2g15.5%	26.7g29%	
26日 (月)	米飯	こめ	105	▲	30日 (金)	米飯	こめ	105	▲
	☆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	70 40 13 7 0.4 0.7 4 0.9 0.4 1.2	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	筑前煮	とりももにく 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	46 13 26 20 13 4 0.7 1.6 1.6 3.3 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		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	26 20 13 13 17 12 2.6 0.4	▲ ■ ■ ■ ■ ● ● ● ●
	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	26 13 10 7 9 12 2.6 0.4	● ■ ■ ■ ■ ● ● ●					
	エネルギーたんぱくしぼう	たんぱく	たんぱく	たんぱく		エネルギーたんぱくしぼう	たんぱく	たんぱく	たんぱく
	738kcal	31.4g17%	17.1g20.9%			778kcal	33.3g17.1%	22.4g25.9%	

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのも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、アレルギー物資の溶出や混入の可能性あります。

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	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	0