

6月分学校給食献立予定表

【中学校】

- 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			
2日 (月)	新生姜ご飯	こめ しんしょうが みりん うすくちしょうゆ さけ しお	105 2.6 1.3 5.6 0.7 0.1	▲ ■	6日 (金)	米飯	こめ	105	▲	12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	●			
	ちくわの変わり揚げ	ちくわ こむぎこ じゃがいもでんぶ にんじんペースト こめあぶら(揚物用)	1本・50 6 1.5 3 8	● ▲ ▲ ▲		かみかみ二色丼の具	ぶたミンチ たまねぎ にんじん つちしょうが さとう	60 40 7 1 1.3	● ■ ■ ■ ▲		☆チリコンカーン	ぶたミンチ 乾燥だいず たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら ☆バター こむぎこ あかワイン さとう	40 20 65 50 26 4 0.7 4 4 0.7 0.3 0.7	● ● ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲			
	大豆のかみかみ煮	乾燥だいず 干ひじき あぶらあげ にんじん つきこんにやく ごぼう こめあぶら みりん さとう	10 3 7 5 5 5 0.7 0.8 3	● ● ● ■ ■ ■ ▲ ■ ▲		★新生姜の卵スープ	しんしょうが ★たまご ショルダーベーコン たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお じゃがいもでんぶ ばいせんこんぶ	26 20 13 9 2.6 2.6 0.4 0.4	● ● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ●		ひじきとキャベツのサラダ	干ひじき けずりぶし こいくちしょうゆ きゃべつ にんじん いりごま(白) す さとう こいくちしょうゆ しお こしょう	2 0.4 1.3 40 13 1.3 1.3 2.6 0.2 0.03	● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲			
	すまし汁	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	20 13 7 9 2.6 2.6 0.4 0.4	■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		エネルギー たんぱく しぼう 770 25.5g 21.8g kcal 13.2% 25.5%	エネルギー たんぱく しぼう 764 32.9g 20.9g kcal 17.2% 24.6%	エネルギー たんぱく しぼう 792 32.5g 25g kcal 16.4% 28.4%									
	3日 (火)	米飯	こめ	105		▲	9日 (月)	米飯	こめ		105	▲	13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	●
		ホッケの塩焼き	ホッケ切身干し	1切れ・70		●		プルコギ	ぶたもにく たまねぎ にんじん にら こめあぶら リンゴビュール さとう コチジャン す こいくちしょうゆ しお こしょう		72 52 13 5 0.7 1.3 2 2 0.3 4 0.2 0.03	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		おさかなナゲット	おさかなナゲット こめあぶら	2個・40 0.6	▲ ▲
		牛肉とごぼうの甘辛煮	ぎゅうもにく ごぼう にんじん つきこんにやく たけのこ水煮 あおねぎ こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん さけ	26 26 13 10 9 7 0.7 1.3 3.3 4.6 0.7 0.7		● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		じゃがいものスープ	じゃがいも ショルダーベーコン 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		40 20 13 7 7 2.6 2.6 0.4 0.4	▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		肉団子の甘酢あん	ミートボール たまねぎ にんじん はくさい ピーマン こめあぶら さとう こいくちしょうゆ す じゃがいもでんぶ	72 46 20 40 10 0.7 3.1 5 5 1.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
		みそ汁	冷凍ミニあつあげ じゃがいも たまねぎ にんじん 乾燥わかめ みそ にぼし ばいせんこんぶ	26 20 26 7 0.7 12 2.6 0.4		● ▲ ■ ■ ■ ● ● ●		エネルギー たんぱく しぼう 785 35g 20g kcal 17.8% 22.9%	エネルギー たんぱく しぼう 745 32.1g 18.8g kcal 17.2% 22.7%		エネルギー たんぱく しぼう 800 24.5g 18.7g kcal 12.3% 21%						
4日 (水)		米飯	こめ	105	▲	10日 (火)		米飯	こめ	105	▲	16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	●
		鯨の更紗揚げ	くじら こいくちしょうゆ さとう さけ カレー粉 じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	70 3.9 1.3 1.3 0.5 16 8	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			鶏肉の照り焼き	とりもにく にんにく こいくちしょうゆ さとう	1個・90 0.7 3.9 2.6	● ■ ■ ▲			サワラの柚子塩麹焼き	サワラのゆず塩麹漬け	1切れ・70	●
		アスパラガスの炒め物	アスパラガス とりむねにく きゃべつ にんじん コーン(ホール) にんにく オリーブオイル しお こしょう	26 13 33 13 7 0.7 0.4 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲			野菜の塩麹炒め	きゃべつ こまつな たまねぎ にんじん マグロ米油漬 つちしょうが こめあぶら 塩麹 こいくちしょうゆ こしょう	33 13 13 13 10 0.3 0.7 5.2 0.7 0.01	■ ■ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			高野豆腐のオイスターソース炒め	凍り豆腐 ぶたもにく はくさい こまつな 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	4 33 26 20 10 10 0.7 2 1 0.3 0.03	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
		沢煮椀	かまぼこ だいこん(根) ごぼう 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	10 13 13 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4 1.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲			ウインナーとコーンのスープ	ウインナー コーン(ホール) コーン(クリーム) 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	13 13 26 20 9 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■			すまし汁	たまねぎ にんじん とりむねにく あおねぎ けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	26 13 10 7 2.6 0.7 2.6 0.4 0.4	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	エネルギー たんぱく しぼう 783 33g 17.7g kcal 16.9% 20.3%	エネルギー たんぱく しぼう 776 38.4g 18.7g kcal 19.8% 21.7%	エネルギー たんぱく しぼう 757 38.4g 20.8g kcal 20.3% 24.7%														
	5日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・60	▲		11日 (水)	米飯	こめ	105	▲		17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	●
		スバゲティナポリタン	ハーカトスバゲティ こめあぶら しお ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう しお こしょう	45 2.6 0.9 20 52 13 13 13 0.7 10 1.7 0.3 0.3 0.03	▲ ▲ ▲ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			カツオのガーリック揚げ	かつお にんにく こいくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	1切れ・70 3.2 3.9 3.9 13 8	● ■ ■ ▲ ▲ ▲			蒸しゅうまいの酢醤油かけ	しゅうまい す こいくちしょうゆ こめあぶら	3個・54 4 2 0.2	● ▲ ▲
		切干大根ときゅうりのサラダ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん とりさきみ水煮 中華ドレッシング	5.2 26 4 13 8	■ ■ ■ ● ●			チンゲン菜のお浸し	ちんげんさい はくさい とりさきみ水煮 にんじん こいくちしょうゆ けずりぶし	26 46 20 7 2.6 0.4	■ ■ ● ■ ■ ■			パフ・ウンセン	はるさめ ぶたもにく たまねぎ きゃべつ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ ナンプラー しお こしょう さけ こめあぶら	10 13 40 40 10 0.7 2.3 0.9 0.4 0.9 0.3	▲ ▲ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
エネルギー たんぱく しぼう 779 28.1g 24.8g kcal 14.4% 28.7%		エネルギー たんぱく しぼう 776 38.2g 18.3g kcal 19.7% 21.2%	エネルギー たんぱく しぼう 756 25.6g 15.8g kcal 13.5% 18.8%														

★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	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
23日 (月)	米飯 ☆牛乳 うちなー天ぷら  ゴーヤチャンプルー  もずくスープ  シークワサーゼリー	こめ	105	▲	27日 (金)	米飯 ☆牛乳 豚肉の生姜炒め  冬瓜スープ  ヨーグルト	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ホキ	70	●			ぶたももにく	65	●
		さけ	1.3	■			たまねぎ	78	■
		しお	0.3	■			にんじん	13	■
		こしょう	0.03	■			たけのこ水煮	9	■
		ばいせんこんぶ	0.4	●			しろねぎ	13	■
		こめこ	10	▲			つちしょうが	2	▲
		じゃがいもでんぶん	2.6	▲			こめあぶら	0.7	▲
		こめあぶら(揚物用)	8	▲			さとう	1.6	▲
にがうり	26	■	こいくちしょうゆ	3	■				
ぶたももにく	26	●	さけ	0.7	■				
たまねぎ	17	■	しお	0.3	■				
にんじん	17	■	こしょう	0.03	■				
きりほしだいこん	3.4	■	とうがん	39	■				
こいくちしょうゆ	1	■	とりむねにく	13	●				
しお	0.3	■	たまねぎ	13	●				
こしょう	0.03	■	にんじん	9	●				
ごまあぶら	1.7	▲	乾燥わかめ	0.7	●				
冷凍もずく	12	■	けずりぶし	2.6	■				
とりむねにく	7	●	うすくちしょうゆ	2.6	■				
たまねぎ	26	■	しお	0.4	■				
にんじん	9	■	こしょう	0.04	■				
けずりぶし	2.6	■	じゃがいもでんぶん	1.3	▲				
うすくちしょうゆ	2.6	■	鉄強化ヨーグルト	1個・70	●				
しお	0.4	■							
こしょう	0.03	■							
シークワサーゼリー	1個・40	■							
エネルギー	たんぱく	しぼう							
825 kcal	32.3g	22.9g							
15.7%	25%								
エネルギー	たんぱく	しぼう							
766 kcal	32.4g	17.2g							
16.9%	20.2%								
24日 (火)	米飯 ☆牛乳 ☆カレーライスの具  エビサラダ	こめ	105	▲	30日 (月)	枝豆ご飯  ☆牛乳 肉団子と春雨の中華煮  すまし汁	こめ	95	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			冷凍むきえだまめ	20	■
		ぶたももにく	33	●			あぶらあげ	9	●
		たまねぎ	78	■			けずりぶし	1.3	■
		じゃがいも	52	▲			うすくちしょうゆ	5.6	■
		にんじん	26	■			さけ	0.7	■
		セロリ	7	■			しお	0.1	■
		つちしょうが	1.3	■			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		リンゴピューレ	10	■			ミートボール	60	●
		☆バター	4.6	▲			はるさめ	13	▲
こめあぶら	3.3	▲	たまねぎ	40	▲				
こむぎこ	9	▲	にんじん	26	■				
カレー粉	1.2	▲	こまつな	26	■				
こめあぶら	0.7	▲	干しいたけ	2	■				
ポークブイオン	10	▲	つちしょうが	1.3	■				
トマトチップ	5.9	▲	こめあぶら	0.7	▲				
ウスターソース	4.2	▲	ポークブイオン	8	▲				
濃厚ソース	1.3	▲	こいくちしょうゆ	5.2	▲				
こいくちしょうゆ	1.3	▲	さとう	1.6	▲				
しお	0.7	▲	みりん	0.7	▲				
こしょう	0.04	▲	さけ	0.7	▲				
ローリエ	0.01	▲	ふ	2.6	▲				
ムキエビ	13	●	たまねぎ	26	■				
しろワイン	1.3	■	にんじん	9	■				
きゃべつ	45	■	あおねぎ	7	■				
にんじん	13	■	けずりぶし	2.6	■				
きゅうり	13	■	うすくちしょうゆ	2.6	■				
コーン(ホール)	7	■	しお	0.4	■				
和風ドレッシング	6	■	ばいせんこんぶ	0.4	●				
エネルギー	たんぱく	しぼう							
801 kcal	26.4g	20.9g							
13.2%	23.5%								
エネルギー	たんぱく	しぼう							
757 kcal	27g	18.9g							
14.3%	22.5%								
25日 (水)	米飯 ☆牛乳 サバの塩焼き  ひじきの炒め煮  みそ汁	こめ	105	▲	26日 (木)	オリーブパン ☆牛乳 鶏肉のチリソース煮  ラビオリスープ	オリーブパン	1個・80	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		サバ	1切れ・70	●			とりむねにく	70	●
		しお	0.3	●			たまねぎ	39	■
		干ひじき	4	●			じゃがいも	26	▲
		ぶたももにく	7	●			にんじん	13	■
		にんじん	7	■			ピーマン	13	■
		つきこんにゃく	7	■			ぶなしめじ	9	■
		こめあぶら	0.7	▲			にんにく	0.3	■
		みりん	0.7	▲			こめあぶら	0.7	▲
さとう	2.6	▲	トマトチップ	13	▲				
こいくちしょうゆ	4	▲	さとう	0.7	▲				
けずりぶし	1.3	▲	コチジャン	0.7	▲				
あぶらあげ	20	●	しお	0.4	▲				
かぼちゃ	26	■	こしょう	0.03	▲				
たまねぎ	20	■	じゃがいもでんぶん	0.3	▲				
あおねぎ	9	■							
みそ	12	●							
にぼし	2.6	●							
ばいせんこんぶ	0.4	●							
エネルギー	たんぱく	しぼう							
789 kcal	34.1g	23.7g							
17.3%	27%								
エネルギー	たんぱく	しぼう							
749 kcal	36.8g	20.5g							
19.7%	24.6%								

※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	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7