

7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 (火)	米飯	こめ	105	▲	7 日 (月)	米飯	こめ	105	▲	11 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	●
	鶏肉のアドボ	とりもにく にんにく す こいくちしょうゆ さとう こしょう	1個・80 0.8 3.9 5.2 2 0.03	● ■ ▲		サワラの香味ソースかけ	サワラ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) あおねぎ にんにく ナンプラー こいくちしょうゆ みりん コチジャン こしょう	1切れ・70 13 8 4 0.3 1.6 1.6 0.7 0.4 0.02	● ▲ ▲ ■ ■ ▲		アジフライ	アジ しお こしょう さけ こめこ じゃがいもでんぶん げんまいフレーク こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1切れ・50 0.2 0.02 0.5 8 3 15 6 6	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	ゴーヤーとツナのソテー	にがうり マグロ米油漬 たまねぎ にんじん ごまあぶら こいくちしょうゆ しお こしょう	26 13 20 20 0.7 0.8 0.1 0.01	■ ● ■ ■ ▲		小松菜のお浸し	こまつな はくさい にんじん こいくちしょうゆ かつおぶし けずりぶし	46 13 13 2.6 0.7 0.4	■ ■ ■ ●		大豆と糸こんにやくの煮物	乾燥だいず 糸こんにやく とりむねにく にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら さとう こいくちしょうゆ	13 13 13 7 7 0.4 0.7 2.3 4.5	● ● ■ ■ ■ ▲ ▲
	ベトナム風汁麺	フォー ぶたもにく はくさい にら にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ ナンプラー しお こしょう	6 20 10 9 7 2.6 3.3 0.7 0.3 0.04	▲ ● ■ ■ ■		七タスープ	ちらしかまぼこ おくら たまねぎ にんじん はるさめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 7 20 7 7 2.6 2.6 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ▲		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	26 13 7 9 2.6 2.6 0.4 0.4	■ ■ ■ ■ ■ ●
	エネルギーたんぱくしぼう 74538.5g17.5g kcal20.7%21.1%					七タデザート	エネルギーたんぱくしぼう 85929.6g23.5g kcal13.8%24.6%				エネルギーたんぱくしぼう 82731.9g22g kcal15.4%23.9%			
2 日 (水)	麦ご飯	こめ おしむぎ	95 13	▲ ▲	8 日 (火)	米飯	こめ	105	▲	14 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	●
	大豆のタコライスの具	乾燥だいず ぶたミンチ たまねぎ にんじん にんにく こめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ 濃厚ソース 一味とうがらし ポークフィヨン しお こしょう きやべつ しお	20 52 52 20 0.8 0.7 34 18 9.8 0.03 9 0.4 0.04 52 0.4	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		ブルコギ	ぶたもにく たまねぎ にら こめあぶら リンゴビューレ さとう コチジャン す こいくちしょうゆ しお こしょう	72 46 10 0.7 1.3 2 2 0.3 4 0.2 0.03	● ■ ■ ■ ▲		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ こめこ あおのり こめあぶら(揚物用)	1本・50 9 0.3 8	● ▲ ▲ ▲
	チキンスープ	とりむねにく たまねぎ にんじん セロリー あおねぎ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	20 40 20 5.2 7 10 2.6 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ●		ツナとじゃがいもの和え物	じゃがいも マグロ米油漬 こまつな にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう	46 20 13 10 2 0.4 0.01	▲ ● ■ ■		冬瓜の煮物	とうがん ぶたもにく 凍り豆腐 にんじん さやいんげん ぶなしめじ つちしょうが 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 じゃがいもでんぶん	78 52 9 20 7 10 0.8 0.7 1.7 4.2 6.8 0.6 0.6 1.7	■ ● ● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう 81639.1g19.3g kcal19.2%21.3%					エネルギーたんぱくしぼう 75833g20.8g kcal17.4%24.7%					エネルギーたんぱくしぼう 88338.4g26.1g kcal17.4%26.6%			
3 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	9 日 (水)	米飯	こめ	105	▲	15 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	●
	☆かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ とりむねにく たまねぎ にんじん かぼちゃペースト コーン(ホール) 乾燥パセリ こめあぶら こむぎこ ☆バター とりがらスープ ☆ぎゅうにゅう ☆なまクリーム しお こしょう	52 20 39 20 34 13 0.04 0.7 5.2 5.2 10 26 2.6 0.7 0.04	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ●		厚揚げの酢豚風	冷凍ミニあつあげ ぶたもにく たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ水煮 こめあぶら トマトケチャップ す さとう みりん こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん	39 52 39 20 13 7 0.7 13 4 2.6 2.6 3.3 1.3	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも ぶたミンチ たまねぎ にんじん ひらてん つちしょうが 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	78 39 39 20 26 0.7 0.7 1.3 3.6 6.5 0.7 0.7	▲ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	切干大根とちくわのごまドレッシング和え	きりぼしだいこん ちくわ こまつな にんじん いりごま(白) す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら	5.2 13 20 10 2.6 1.6 2.6 1 1.6	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲		ウインナーと小松菜のスープ	ウインナー こまつな 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 9 10 2.6 2.6 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■		みそ汁	あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にほし ばいせんこんぶ	10 26 10 7 12 2.6 0.4	● ■ ■ ■ ● ● ●
	エネルギーたんぱくしぼう 77226.6g23.1g kcal13.8%26.9%					エネルギーたんぱくしぼう 76629.9g20.2g kcal15.6%23.7%					エネルギーたんぱくしぼう 77629.4g18.2g kcal15.2%21.1%			
4 日 (金)	米飯	こめ	105	▲	10 日 (木)	ライ麦パン(上切目)	ライ麦パン(上切目)	1個・80	▲	16 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	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	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	■ ▲		スラッピージョー	ぶたミンチ たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 こめあぶら トマトケチャップ 濃厚ソース ウスターソース しお こしょう さとう こめこ	65 78 26 7 0.7 10 2.6 2 0.6 0.03 0.7 1.3	● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		あっさり夏野菜カレーの具	ぶたもにく たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが リンゴビューレ こめあぶら カレー粉 ポークフィヨン こいくちしょうゆ トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース しお こめこ ローリエ	39 52 39 13 13 26 7 1.3 26 0.7 1 1.3 5.9 4.2 1.3 0.7 0.04 5.9 0.01	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	麻婆なす	なす ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 ピーマン こめあぶら さとう こいくちしょうゆ テンメンジャン みそ しお こしょう じゃがいもでんぶん ごまあぶら	42 42 1 0.6 4.2 16 7 6 0.7 0.6 1 1 5.2 0.3 0.03 0.6 0.1	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ●		チンゲン菜とコーンのスープ	ちんげんさい コーン(クリーム) コーン(ホール) とりむねにく じゃがいも 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 26 13 13 26 9 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		キャベツときのこのソテー	きゃべつ エリンギ えのきたけ ロースハム にんじん にんにく オリーブオイル しお こしょう	39 13 13 10 20 0.7 0.4 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ● ■ ■ ■ ■
	にらとわかめのスープ	にら 乾燥わかめ 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 こしょう	20 0.7 26 13 8 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ● ■ ■ ■		エネルギーたんぱくしぼう 76434.1g22.1g kcal17.9%26%					エネルギーたんぱくしぼう 74026.5g15.5g kcal14.3%18.9%			

★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
17日 (木)	減量バターロール			バターロール	1個・60	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ツナのペペロンチーノ			ハーフカットスパゲティ	45	▲
				こめあぶら	2.6	▲
				しお	0.9	
				マクロ米油漬	35	●
				はくさい	55	■
				たまねぎ	20	■
				ぶなしめじ	20	■
				にんにく	1.6	■
				乾燥パセリ	0.06	■
				オリーブオイル	1.3	▲
				うすくちしょうゆ	3.6	
				しお	0.2	
				こしょう	0.01	
				一味とうがらし	0.04	
18日 (金)	コーンサラダ			コーン(ホール)	13	■
				きゅうり	39	■
				にんじん	13	■
				乾燥わかめ	0.9	●
				中華ドレッシング	8	
	エネルギー	たんぱく	しぼう			
	783 kcal	30.3g 15.5%	26.9g 30.9%			
	米飯			こめ	105	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	チンジャオロースー			ぶたももにく	65	●
				つちしょうが	0.7	■
				にんにく	0.4	■
				さけ	0.4	
				ビーマン	26	■
				たけのこ水煮	26	■
				たまねぎ	13	■
				にんじん	13	■
				こめあぶら	0.7	▲
				こいくちしょうゆ	4	
				さとう	0.3	▲
				しお	0.3	
				こしょう	0.04	
				じゃがいもでんぷん	0.4	▲
	鶏肉と春雨のスープ煮			とりむねにく	30	●
				はるさめ	13	▲
				たまねぎ	20	■
				こまつな	20	■
				にんじん	13	■
				けずりぶし	2.6	
				うすくちしょうゆ	2.6	
				しお	0.4	
				ばいせんこんぶ	0.4	●
				じゃがいもでんぷん	1.3	▲
	エネルギー	たんぱく	しぼう			
	751 kcal	34.7g 18.5%	16.5g 19.8%			

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのものでは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