

8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
25日 (月)	米飯 ☆牛乳 肉じゃが ツナとピーマンのソテー	こめ	105	▲	29日 (金)	米飯 ☆牛乳 鶏肉と夏野菜の揚げ煮 五目汁	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 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	40 65 65 26 10 5 0.7 1.3 4.5 6.5 0.7 0.7	● ■ ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲			とりももにく しお こしょう じゃがいもでんぶん なす かぼちゃ こめあぶら(揚物用) にんじん ピーマン けずりぶし さとう うすくちしょうゆ ごまあぶら しお 一味とうがらし	52 0.3 0.01 9 30 30 8 13 13 0.3 2.6 3.5 0.3 0.1 0.01	● ● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
		マグロ米油漬 ピーマン たけのこ水煮 たまねぎ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ さとう しお こしょう	26 26 26 13 13 0.7 2 0.3 0.3 0.04	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲			ぶたももにく たまねぎ にんじん 干しいたけ にら けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	13 26 13 0.7 7 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●
エネルギー たんぱく しぼう	765 kcal 29.1g 19g 15.2% 22.4%		エネルギー たんぱく しぼう	768 kcal 28.1g 20.8g 14.6% 24.4%					
26日 (火)	米飯 ☆牛乳 キムチピビンバの具 トック ヨーグルト	こめ	105	▲	27日 (水)	米飯 ☆牛乳 サバのソース煮 ひじきの炒め煮 みそ汁	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ぶたももにく つちしょうが にんにく はくさいキムチ こめあぶら こいくちしょうゆ だいこん(根) ごまつな にんじん あおねぎ いりごま(白) ごまあぶら さとう こいくちしょうゆ	65 0.7 0.7 26 0.4 1.3 26 26 13 2.6 1.3 0.4 2 3.3	● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲			サバ つちしょうが ウスターソース こいくちしょうゆ さとう さけ	1切れ・70 1.3 5.2 4.2 5.2 2.6	● ■ ■ ▲ ▲
		トック とりむねにく たまねぎ ちんげんさい 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	20 13 26 13 7 2.6 2.6 0.4 0.4	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ●			干ひじき ぶたももにく にんじん つきこんにゃく 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	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
エネルギー たんぱく しぼう	802 kcal 33.6g 18g 16.8% 20.2%		エネルギー たんぱく しぼう	760 kcal 31g 19.3g 16.3% 22.9%					
28日 (木)	米粉入りパン ☆牛乳 和風カレーうどん 人参シシリ	米粉入りパン	1個・80	▲	28日 (木)	米粉入りパン ☆牛乳 和風カレーうどん 人参シシリ	米粉入りパン	1個・80	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		冷凍うどん ぶたももにく たまねぎ にんじん にら こめあぶら さけ カレー粉 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし じゃがいもでんぶん	90 39 26 20 9 0.7 1.3 0.7 0.7 2.6 4 0.7 0.03 2.6 2.6	▲ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			人参 マグロ米油漬 さけ みりん こいくちしょうゆ ごまあぶら	40 13 0.4 0.4 1.3 0.7	■ ● ■ ■ ▲
		エネルギー たんぱく しぼう	786 kcal 38g 22.6g 19.3% 25.9%				エネルギー たんぱく しぼう	786 kcal 38g 22.6g 19.3% 25.9%	

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