

9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 (月)	米飯	こめ	85	▲	5日 (金)	米飯	こめ	85	▲	11日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲
	☆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	●
	牛丼の具	ぎゅうももにく さけ こいくちしょうゆ たまねぎ にんじん ちんげんさい にんにく つちしょうが トウバンジャン さとう オイスターソース こいくちしょうゆ こめあぶら	50 0.5 1 50 15 10 0.5 0.5 0.1 0.3 2 1.5 0.5	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		豚肉と野菜の香味だれ	ぶたももにく ちんげんさい たまねぎ にんじん つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ す ごまあぶら こめあぶら	55 30 30 20 10 0.3 0.3 3 1.6 0.5 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		スパゲティナポリタン	ハーフカットスパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ コーン(ホール) 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	27 15 40 10 10 10 7 0.5 10 1.3 0.2 0.2 0.02	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー きやべつ たまねぎ エリンギ コーン(ホール) こめあぶら しお こしょう	15 30 10 10 5 0.5 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		エビ団子スープ	えびだんご 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	30 25 7 5 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		大根とささみのごまドレッシング和え	だいこん(根) とりささみ水煮 ほうれんそう 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	20 8 15 2 8 1.2 2 0.8 1.2	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう			
	634kcal25g15.8%19.9g28.2%					603kcal27.8g18.4%15.3g22.8%					614kcal22.8g14.9%20g29.3%			
2日 (火)	米飯	こめ	85	▲	8日 (月)	米飯	こめ	85	▲	12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	●
	鶏肉の照り焼き	とりももにく にんにく こいくちしょうゆ さとう	1個・60 0.5 3 2	● ■ ▲ ▲		ガバオライスの具	とりむねミンチ とりももミンチ 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	30 30 40 13 13 0.3 0.7 0.3 0.04 1.2 0.4 1.3 2.5 1 5	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ こむぎこ あおのり こめあぶら(揚物用)	0.5本・25 7 0.2 3	● ▲ ● ▲
	じゃがいもと野菜のソテー	じゃがいも こまつな にんじん ぶなしめじ こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	35 15 10 10 0.5 0.3 0.2 0.02	▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		豆腐のピリ辛スープ	冷凍とうふ ぶたももにく たまねぎ にんじん にら けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	25 12 15 8 5 8 2 2 0.2 0.02	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ● ●		きんぴらごぼう	ごぼう ぶたももにく にんじん たけのこ水煮 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	20 15 10 10 0.5 0.5 0.5 2 0.5 0.3	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	肉入りワンタンスープ	ワンタン(肉入り) たまねぎ にんじん にら けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	25 20 10 10 2 2 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ■ ■		エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう			
	623kcal28.6g18.4%13.8g19.9%					621kcal30.1g19.4%15.2g22%					605kcal20.4g13.5%14.9g22.2%			
3日 (水)	米飯	こめ	85	▲	9日 (火)	米飯	こめ	85	▲	16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	●
	アジの香味揚げ	アジ あおねぎ にんにく コチジャン こしょう ナンプラー 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切れ・40 2 0.2 0.2 0.01 1 1 10 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		蒸し餃子の酢醤油かけ	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	■ ■ ▲ ▲		タイ風あんかけご飯の具	とりももにく ナンプラー うすくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン とりがらスープ ナンプラー うすくちしょうゆ オイスターソース さとう みりん	50 0.3 0.3 0.3 10 6 30 20 15 15 12 1 2 2 3 1 1	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	大根の炒め煮	だいこん(根) ぶたももにく 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	40 15 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		チャブチェ	ぶたももにく こいくちしょうゆ さとう にんにく はるさめ きやべつ 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	15 0.5 0.2 0.5 8 30 10 10 1 0.5 3 2 0.2 0.02 0.5	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		さっぱり和え	ちくわ きやべつ きゅうり にんじん いりごま(白) さとう す うすくちしょうゆ しお	10 30 10 5 0.3 2 2.5 0.5 0.2	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	ほうれん草のスープ	ほうれんそう 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	10 10 15 8 2 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■ ■		エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう			
	654kcal25.3g15.5%19.5g26.8%					643kcal21.2g13.2%14.9g20.9%					667kcal25.6g15.4%17.1g23.1%			
4日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	10日 (水)	米飯	こめ	85	▲	17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	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	☆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 しお こしょう ローリエ 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ	20 15 50 40 20 3 0.5 3 3 0.5 0.2 0.5 0.03 0.01 1.2 1.2 5 8	● ● ■ ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■		白身魚のレモンソースかけ	ホキ切身 さけ しお こしょう じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) さとう レモン汁 うすくちしょうゆ みず	1切れ・50 1 0.05 0.02 10 6 3.5 2.5 4 1	● ● ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■		サケフライ	サケ しお こしょう さけ こめこ じゃがいもでんぶ 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	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	チキンサラダ	とりささみ水煮 きやべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 中華ドレッシング	5 25 10 10 5 6	● ■ ■ ■ ■ ■		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	25 30 5 2 0.5 0.3	■ ■ ■ ■ ● ■		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたももにく にんじん つきこんにやく 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	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう			
	624kcal24.8g15.9%20.1g29%					624kcal23g14.7%16.2g23.4%					740kcal28.1g15.2%20.1g24.4%			

★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
18日 (木)	オリーブパン	オリーブパン	1個・60	▲	25日 (木)	米粉入りパン	米粉入りパン	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	●
	☆パンプキンシチュー	とりむねにく かぼちゃ たまねぎ にんじん 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 乾燥パセリ	20 40 40 15 0.5 6 6 8 20 2 0.5 0.03 0.03	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ● ■		ちゃんこうどん	冷凍うどん とりむねにく はくさい にんじん しろねぎ みずな つちしょうが けずりぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん しお	80 30 10 5 10 3 0.5 2 2 2 0.5 1 0.3	▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	野菜サラダ	きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 和風ドレッシング	30 10 10 5 8	■ ■ ■ ■ ■		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	35 15 10 8 1 0.3 0.01	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう 627kcal20.7g13.2%23.7g34%					エネルギーたんぱくしぼう 630kcal33.3g21.1%16.5g23.6%			
19日 (金)	わかめご飯	こめ わかめごはんのもと	85 2	▲	26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	●
	高野豆腐の煮物	凍り豆腐 ぶたもにく にんじん 干しいたけ あおねぎ こめあぶら うすくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし	13 25 8 0.5 3 0.5 4 2 1 1	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		☆大豆のキーマカレーの具	乾燥だいず ぶたミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン セロリー トマト角切り(缶) つちしょうが にんにく リンゴビューレ こめあぶら ☆バター こめあぶら こむぎこ カレー粉 ポークパイオン あかワイン 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 こしょう ローリエ	6 20 30 60 15 10 5 20 1 0.5 8 0.5 3.5 2.5 7 0.8 8 1 1 4.5 3.2 1 0.5 0.03 0.01	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ 0.8 8 1 1 4.5 3.2 1 0.5 0.03 0.01
	肉団子と春雨のスープ	ミートボール はるさめ 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 こしょう	30 4 20 10 7 2 2 0.3 0.03	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■		チキンと野菜の和え物	とりささみ水煮 だいこん(根) こまつな にんじん す さとう うすくちしょうゆ	10 25 15 5 1 1 1.5	● ■ ■ ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう 639kcal26.9g16.8%18.4g25.9%					エネルギーたんぱくしぼう 659kcal23g14%17.5g23.9%			
22日 (月)	米飯	こめ	85	▲	29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	●
	とんかつ	ぶたもにく しお こしょう こむぎこ じゃがいもでんぶん パン粉 乾燥 こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	2個・60 0.2 0.02 8 3 10 6 6	● ● ▲ ▲ ▲ ▲		ミンチカツ	ミンチカツ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	● ▲
	キャベツのマリネ	きゃべつ とりささみ水煮 にんじん りんごす 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 10 5 2 1 0.8 0.1 0.1 0.01	■ ● ● ■ ▲ ▲		ほうれん草のごまだれ和え	ほうれんそう はくさい にんじん すりこま さとう みりん こいくちしょうゆ しお	10 35 15 0.8 1.5 0.5 2.2 0.1	■ ■ ■ ■ ▲ ▲
	オニオンスープ	たまねぎ ショルダーベーコン 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 しお こしょう	40 10 10 8 5 2 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■		すまし汁	かまぼこ 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 ばいせんこんぶ	8 20 8 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲ ●
	エネルギーたんぱくしぼう 744kcal30g16.1%23g27.8%					エネルギーたんぱくしぼう 642kcal18.7g11.7%20.5g28.7%			
24日 (水)	米飯	こめ	85	▲	30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	●
	サンマの塩焼き	サンマ しお レモン汁	1切れ・40 0.1 2	● ■		手作り中華つくね	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 0.8 0.05 0.1 0.01 5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ● ● 0.05 0.1 0.01 ▲
	筑前煮	とりもにく 板こんにゃく れんこん にんじん ごぼう 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	30 20 20 10 8 3 0.5 1.2 1.2 2.5 0.8	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		和風ポトフ	ウインナー じゃがいも 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 こしょう	20 40 10 8 5 2 2 0.3 0.03	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ▲
	みそ汁	あぶらあげ はくさい にんじん 乾燥わかめ みそ にぼし ばいせんこんぶ	8 15 8 0.5 9 2 0.3	● ■ ■ ● ● ● ●		エネルギーたんぱくしぼう 686kcal28.9g16.9%23.2g30.4%			

※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	25	4.5