

10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	
1日(水)	米飯			こめ	85	▲	7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	●	
	ミートコロッケ			ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲ ▲		大豆の中華丼の具			乾燥だいず ぶたもにく つちしょうが こいくちしょうゆ たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ あおねぎ こめあぶら ポークフィヨン こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう じゃがいもでんぶん	15 30 0.5 0.5 30 7 10 1 5 0.5 8 3 2 0.1 0.03 2.5	● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	
	ツナと野菜のソテー			マグロ米油漬 ちんげんさい たまねぎ にんじん こめあぶら しお こしょう	20 15 25 10 0.5 0.3 0.02	● ■ ■ ■ ■ ▲		ほうれん草とウインナーのスープ			ほうれんそう ウインナー 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	15 15 15 7 2 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■ ■	
	すまし汁			さつまいも たまねぎ にんじん えのきたけ 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	20 15 8 8 5 2 2 0.3 0.3	▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		タラボールとキャベツのスープ			タラボール きゃべつ 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	30 20 20 20 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■	
エネルギーたんぱくしぼう 657kcal19.1g20.1g 11.6%27.5%						エネルギーたんぱくしぼう 636kcal27.5g18.5g 17.3%26.2%			エネルギーたんぱくしぼう 635kcal22.1g15.2g 13.9%21.5%					
2日(木)	コッペパン			コッペパン	1個・60	▲	8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	●	
	大豆とマカロニのトマト煮			乾燥だいず マカロニ 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(缶) トマトケチャップ 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	12 10 20 50 20 3 0.5 20 4 1 1 0.5 8 0.5 0.5 0.03 0.01	● ▲ ● ■ ■ ■ ▲ ■		ワカサギの天ぷら			ワカサギ(魚卵注意) さけ しお こしょう ばいせんこんぶ こめこ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	40 1 0.3 0.02 0.3 8 2 6	● ● ● ● ▲ ▲ ▲	
	チキンサラダ			とりささみ水煮 きゃべつ にんじん きゅうり 中華ドレッシング	10 25 10 10 8	● ■ ■ ■ ■		キャベツとささみのお浸し			きゃべつ とりささみ水煮 こまつな にんじん けずりぶし こいくちしょうゆ かつおぶし	30 10 15 5 0.3 2 0.5	■ ● ■ ■ ■ ●	
	みそ汁			あぶらあげ じゃがいも たまねぎ あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	8 20 15 5 9 2 0.3	● ▲ ■ ■ ● ● ●		みそ汁			あぶらあげ じゃがいも たまねぎ あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	8 20 15 5 9 2 0.3	● ▲ ■ ■ ● ● ●	
エネルギーたんぱくしぼう 602kcal26.7g18g 17.7%26.9%						エネルギーたんぱくしぼう 639kcal23.5g18.4g 14.7%25.9%			エネルギーたんぱくしぼう 616kcal25.1g16.6g 16.3%24.3%					
3日(金)	米飯			こめ	85	▲	9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	●	
	肉団子のオイスターソース炒め			ミートボール たまねぎ にんじん たけのこ水煮 はるさめ えのきたけ こめあぶら オイスターソース さけ しお こしょう	50 30 8 8 8 7 0.5 2 1 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ▲ ■ ▲		きのこのトマトスパゲティ			ハーフカットスパゲティ バラペーコン ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム水煮 たまねぎ にんにく オリーブオイル トマト角切り(缶) トマトケチャップ しろワイン しお こしょう こいくちしょうゆ	27 20 7 7 7 20 1 1 30 8 1 0.5 0.02 0.2	▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■	
	★かき玉スープ			★たまご たまねぎ こまつな 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 じゃがいもでんぶん	20 20 10 8 2 2 0.3 0.3 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ● ▲		白菜とちくわのドレッシング和え			はくさい ちくわ こまつな にんじん 和風ドレッシング	30 10 10 5 8	■ ● ■ ■	
	エネルギーたんぱくしぼう 607kcal20g15.2g 13.2%22.5%							エネルギーたんぱくしぼう 637kcal21.9g23.7g 13.8%33.5%			エネルギーたんぱくしぼう 603kcal28.9g17.6g 19.2%26.3%			
6日(月)	米飯			こめ	85	▲	10日(金)	キャロットピラフ			こめ ウインナー たまねぎ にんじん こめあぶら けずりぶし しお こしょう うすくちしょうゆ	75 20 15 25 0.5 1 0.2 0.03 1.5	▲ ● ■ ■ ■ ▲	
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
	和風きのこハンバーグ			ハンバーグ たまねぎ たまぎ茸水煮 えのきたけ けずりぶし うすくちしょうゆ みりん さとう す じゃがいもでんぶん	1個・60 15 5 3 0.5 2 1 0.5 1 0.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		豚肉とチンゲン菜の醤油マヨ炒め			ぶたもにく ちんげんさい たまねぎ にんじん エリンギ うすくちしょうゆ 卵不使用マヨネーズ さけ しお こしょう こめあぶら	45 30 10 10 8 1.5 3 1 0.3 0.03 0.5	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲	
	小松菜のソテー			こまつな たまねぎ にんじん 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	30 20 8 5 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ■ ■ ■ ▲		コーンのスープ			コーン(クリーム) コーン(ホール) とりむねにく たまねぎ にんじん 乾燥パセリ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶん	20 10 8 20 8 0.03 12 2 0.2 0.03 1	■ ● ● ■ ■ ■ ■ ▲	
	月見汁			じゃがいも ちらしかまぼこ 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	30 8 8 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ●		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	1個・40	▲	
月見デザート			月見ゼリー	1個・40			ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	1個・40			
エネルギーたんぱくしぼう 667kcal20.8g17g 12.5%22.9%						エネルギーたんぱくしぼう 681kcal27.7g21.2g 16.3%28%			エネルギーたんぱくしぼう 601kcal23.1g14.3g 15.4%21.4%					

★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。

