

10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 (水)	米飯	こめ	105	▲	7日 (火)	米飯	こめ	105	▲	14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	●
	ミートコロッケ	ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・60 8	▲▲		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 ポークブイオン 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	20 39 0.7 0.7 39 9 13 1.3 7 0.7 10 3.9 2.6 0.1 0.04 3.3	●●■		蒸ししょうまいの酢醤油 かけ	しょうまい す こいくちしょうゆ ごめあぶら	3個・54 4 2 0.2	●▲
	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	26 20 33 13 0.7 0.4 0.03	●■▲		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	20 20 20 9 2.6 2.6 0.4 0.04	●■▲		パッ・ウンセン	はるさめ ぶたもにく たまねぎ ちんげんさい 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 ごめあぶら	10 26 39 26 10 0.7 2.3 0.9 0.4 0.9 0.3	▲●■
	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	26 20 10 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	▲■▲			エネルギーたんぱくしぼう	77333.5g21.8g kcal17.3%25.4%			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	39 26 26 10 2.6 2.6 0.4 0.04	●■▲
	エネルギーたんぱくしぼう	79222.2g23.8g kcal11.2%27%					エネルギーたんぱくしぼう	77427.2g17.9g kcal14.1%20.8%						
2日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	8日 (水)	米飯	こめ	105	▲	15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	●
	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 ポークブイオン さとう しお こしょう ローリエ	16 13 26 65 26 4 0.7 26 5.2 1.3 1.3 0.7 10 0.7 0.7 0.04 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)	52 1.3 0.4 0.03 0.4 10 2.6 8	●●▲		サバのカレー煮	サバ カレー粉 こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	1切れ・70 0.4 5.2 2.6 0.7 1.3	●▲
	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	13 33 13 13 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	39 13 20 7 0.4 2.6 0.7	■●■		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたもにく 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 3.9 1.3	●●■
	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	10 26 20 7 12 2.6 0.4	●▲■		みそ汁	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	39 13 20 7 12 2.6 0.4	■●■		みそ汁	冷凍とうふ たまねぎ こまつな にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	26 20 13 10 12 2.6 0.4	●■▲
	エネルギーたんぱくしぼう	74832.7g21.1g kcal17.5%25.4%				エネルギーたんぱくしぼう	77228.1g21.5g kcal14.6%25.1%				エネルギーたんぱくしぼう	75331.7g19.8g kcal16.8%23.7%		
3日 (金)	米飯	こめ	105	▲	9日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・60	▲	16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	●
	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	65 39 10 10 10 9 0.7 2.6 1.3 0.4 0.04	●■▲		きのこのトマトスパゲティ	ハーフカットスパゲティ こめあぶら しお バラベーコン 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	35 2 0.7 26 9 9 9 26 1.3 1.3 39 10 1.3 0.7 0.03 0.3	▲▲●		☆きのこ鶏肉のクリームシチュー	ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム水煮 とりむねにく じゃがいも たまねぎ にんじん 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	13 7 7 59 59 52 20 0.04 0.7 5.2 5.2 10 26 2.6 0.7 0.04	■▲■
	★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	26 26 13 10 2.6 2.6 0.4 0.4 1.3	●■▲		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	39 13 13 7 8	■●■		イカサラダ	イカ しろワイン きゃべつ にんじん コーン(ホール) ゴマドレッシング	13 1.3 39 13 7 6	●■▲
	さつまいもスティック	さつまいもスティック	1個・5	▲		エネルギーたんぱくしぼう	77526g29.4g kcal13.4%34.1%				エネルギーたんぱくしぼう	74935.7g20.9g kcal19.1%25.1%		
	6日 (月)	米飯	こめ	105		▲	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		95 26 20 33 0.7 1.3 0.3 0.04 2	▲●■	17日 (金)	さつまいもご飯
☆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		●
和風きのこハンバーグ		ハンバーグ たまねぎ たまご茸水煮 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・80 20 7 4 0.7 2.6 1.3 0.7 1.3 0.7	●■▲	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		59 39 13 13 2 3.9 1.3 0.4 0.04 0.7	●■▲	炊き合わせ	ごぼうてん ちくわ ウインナー さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	1本・20 1本・50 2本・30 3.9 1.3 6.5 2		●●●
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	39 26 10 7 0.7 0.4 0.3 0.03	■▲	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		26 13 10 26 10 0.04 16 2.6 0.3 0.04 1.3	■●■	生姜汁	ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ じゃがいもでんぶん	20 13 10 7 1.3 2.6 2.6 0.4 0.7 1.3		●■▲
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	39 10 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	▲●■	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	77730.8g18.8g kcal15.9%21.8%			
月見デザート		月見ゼリー	1個・40	●	エネルギーたんぱくしぼう	82633.9g25.2g kcal16.4%27.5%				エネルギーたんぱくしぼう	77730.8g18.8g kcal15.9%21.8%			

※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	
20日 (月)	米飯				こめ	105	▲	29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	●	
	チンジャオロースー				ぶたもにく	52	●		肉団子のトマト煮				ミートボール	72	●	
					つちしょうが	0.7	■						たまねぎ	39	■	
					にんにく	0.4	■						にんじん	13	■	
					さけ	0.4	■						ぶなしめじ	10	■	
					ピーマン	26	■						にんにく	0.7	■	
					たけのこ水煮	26	■						こめあぶら	0.7	▲	
					たまねぎ	13	■						トマトケチャップ	7.8	■	
					にんじん	13	■						濃厚ソース	2.6	■	
					こめあぶら	0.7	▲					こいくちしょうゆ	0.3	■		
					こいくちしょうゆ	3.9	▲					さとう	0.6	▲		
					さとう	0.3	▲					しお	0.6	■		
					しお	0.3	▲					こしょう	0.03	■		
					こしょう	0.04	▲					ほうれんそう	13	■		
					じゃがいもでんぶん	0.4	▲					じゃがいも	39	▲		
												コーン(ホール)	13	■		
					にら	13	■					とりむねにく	10	●		
					コーン(クリーム)	26	■					たまねぎ	26	■		
					コーン(ホール)	13	●					にんじん	10	■		
					ショルダーベーコン	13	●					けずりぶし	2.6	■		
					たまねぎ	26	■					うすくちしょうゆ	2.6	■		
					にんじん	9	■					しお	0.4	■		
					けずりぶし	2.6	■					こしょう	0.04	■		
					うすくちしょうゆ	2.6	■									
					しお	0.4	■					スイートポテト	1個・30	▲		
					こしょう	0.04	■									
					ヨーグルト	鉄強化ヨーグルト	1個・70	●								
					エネルギー	たんぱく	しほう					エネルギー	たんぱく	しほう		
					753	29.5g	17.2g					774	25g	17.3g		
				kcal	15.7%	20.6%					kcal	12.9%	20.1%			
	米飯				こめ	105	▲	30日 (木)	丸型パン(横切目)				まるがたパン	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	●	
	みそ肉じゃが				ぶたもにく	59	●		サケメンチカツバーガーの具				サケメンチカツ	1個・60	●	
					つちしょうが	0.4	■						こめあぶら(揚物用)	8	▲	
					にんにく	0.1	■						卵不使用タルタルソース	1個・8	▲	
					じゃがいも	78	▲						きゃべつ	52	■	
					つきこん(やく)	20	■						こいくちしょうゆ	0.4	■	
					たまねぎ	33	■						しお	0.4	■	
					にんじん	20	■						こしょう	0.04	■	
					さやいんげん	7	■						こめあぶら	0.4	▲	
					ごまあぶら	1	▲					ぶたもにく	20	●		
					けずりぶし	1.3	▲					たまねぎ	26	■		
					さとう	2	▲					だいにん(根)	26	■		
					こいくちしょうゆ	2.3	▲					にんじん	13	■		
					コチジャン	1	●					セロリー	7	■		
					みそ	2.9	●					あおねぎ	7	■		
					れんこん	33	■					ポークブイオン	16	■		
					とりむねにく	13	●					うすくちしょうゆ	2.6	■		
					にんじん	20	●					しお	0.1	■		
					こめあぶら	0.7	▲					こしょう	0.04	■		
					さけ	0.7	▲									
					さとう	0.7	▲									
					こいくちしょうゆ	2.6	▲									
					みりん	0.7	▲									
					エネルギー	たんぱく	しほう					エネルギー	たんぱく	しほう		
					757	30.3g	16.8g					765	28g	28.4g		
					kcal	16%	20%					kcal	14.6%	33.4%		
		米飯				こめ	105	▲	31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	●
		☆カレーライスの具				ぶたもにく	33	●		ブリの照焼き				ブリ	1切れ・70	●
				たまねぎ	78	■					つちしょうが	0.7	■			
				じゃがいも	52	▲					こいくちしょうゆ	2.6	■			
				にんじん	26	■					さとう	2.6	▲			
				セロリー	7	■					さけ	0.7	■			
				つちしょうが	1.3	■					じゃがいもでんぶん	0.7	▲			
				リンゴピューレ	10	■					干ひじき	3.9	●			
				☆バター	4.6	▲					ぶたもにく	7	●			
					こめあぶら	3.3	▲					にんじん	7	●		
					こむぎこ	9	▲					セロリー	7	■		
					カレー粉	1	▲					こめあぶら	0.7	▲		
					こめあぶら	0.7	▲					みりん	0.7	▲		
					ポークブイオン	10	▲					さとう	2.6	■		
					トマトケチャップ	5.9	▲					こいくちしょうゆ	3.9	■		
					ウスターソース	4.2	▲					けずりぶし	0.7	■		
					濃厚ソース	1.3	▲									
					こいくちしょうゆ	1.3	▲					みそ汁				
					しお	0.7	▲					蒸しだいず	10	●		
					こしょう	0.04	▲					たまねぎ	26	■		
					ローリエ	0.01	▲					こまつな	13	■		
												にんじん	9	■		
					乾燥だいず	13	●					みそ	12	●		
					マグロ米油漬	13	●					にぼし	2.6	●		
					きゃべつ	26	■					ばいせんこんぶ	0.4	●		
					卵不使用マヨネーズ	2.6	■									
					こいくちしょうゆ	1.6	▲									
					エネルギー	たんぱく	しほう					エネルギー	たんぱく	しほう		
					857	30.4g	26.5g					793	32.6g	24.1g		
				kcal	14.2%	27.8%					kcal	16.4%	27.4%			
	米飯				こめ	105	▲	28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	●	
	チヂミ				チヂミ	1個・50	■									
					す	4	■									
					こいくちしょうゆ	2	▲									
					ごまあぶら	0.2	▲									
					だいこん(根)	26	■									
					とりさきみ水煮	10	●									
					にんじん	10	■									
					コーン(ホール)	7	●									
					乾燥わかめ	1	●									
					つちしょうが	0.8	■									
					うすくちしょうゆ	2.6	■									
					ごまあぶら	0.7	▲									
					みず	5.2	▲									
					トック	33	▲									
					ぶたもにく	20	●									
					はくさいキムチ	26	■									
					にら	13	■									
					ぶなしめじ	13	■									
					コチジャン	3.3	■									
					けずりぶし	2.6	■									
					こいくちしょうゆ	2.6	■									
					しお	0.3	■									
					こしょう	0.04	■									
					エネルギー	たんぱく	しほう					エネルギー	たんぱく	しほう		
					754	23.2g	16.6g					754	23.2g	16.6g		
					kcal	12.3%	19.8%					kcal	12.3%	19.8%		