

令和8年8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とになる
(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	
26日 (水)	米飯			こめ	85	▲	
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
	サバのソース煮			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・50 1 4 3 4 2	● ■ ▲	
	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	● ● ■ ▲ ▲	
	みそ汁			きゃべつ たまねぎ じゃがいも にんじん ほうれんそう みそ にぼし だしこんぶ	30 15 15 8 9 5 2 0.3	■ ■ ▲ ■ ■ ● 	
	エネルギー	たんぱく	しぼう				
	629 kcal	24.8g 15.8%	16.2g 23.2%				
	27日 (木)	もっちりコッペパン			もっちりコッペパン	1個・60	▲
		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		和風カレーうどん			冷凍うどん ぶたもにく 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	80 30 20 15 7 0.5 1 0.5 0.5 2 3 0.5 0.02 2 2	▲ ● ■ ■ ■ ▲ ▲
		人参シシリ			にんじん マグロ米油漬 ごまあぶら さけ みりん こいくちしょうゆ	30 10 0.5 0.3 0.3 1	■ ● ▲
		エネルギー	たんぱく	しぼう			
640 kcal		31g 19.4%	18.7g 26.3%				
28日 (金)		米飯			こめ	85	▲
		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		鶏肉と夏野菜の揚げ煮			とりもにく 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	40 0.2 0.01 7 25 25 6 10 10 0.2 2 2.7 0.2 0.1 0.01	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
		五目汁			ぶたもにく たまねぎ にんじん にら 干しいたけ けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	10 20 10 5 0.5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■
		エネルギー	たんぱく	しぼう			
		636 kcal	23.5g 14.8%	17.7g 25%			
	31日 (月)	米飯			こめ	85	▲
		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		牛丼の具			ぎゅうもにく 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 こめあぶら 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	50 0.5 1 50 15 10 0.5 0.5 0.5 0.5 0.3 2 1.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
		ウインナーと野菜のソーテー			ウインナー きゃべつ 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	● ■ ■ ■ ■ ▲
		エネルギー	たんぱく	しぼう			
		634 kcal	25g 15.8%	19.9g 28.2%			

※給食で「カシューナッツ・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)」は、そのもの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	650	13～20	20～30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5