

令和8年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	日曜日	献立名			食品名	一人分量	栄養三色							
25日 (火)	米飯			こめ	105	▲	31日 (月)	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	●							
	キムチピビンバの具			ぶたもにく	65	●		牛丼の具			ぎゅうもにく	65	●							
				つちしょうが	0.7	■					さけ	0.7	■							
				にんにく	0.7	■					こいくちしょうゆ	1.3	■							
				はくさいキムチ	26	■					たまねぎ	65	■							
				こめあぶら	0.4	▲					にんじん	20	■							
				こいくちしょうゆ	1.3	■					ちんげんさい	13	■							
				だいこん(根)	26	■					にんにく	0.7	■							
				こまつな	26	■					つちしょうが	0.7	■							
				にんじん	13	■					こめあぶら	0.7	▲							
				あおねぎ	2.6	■					トウバンジャン	0.1	■							
いりごま(白)	1.3	▲	さとう	0.4	▲	さとう	0.4	▲												
ごまあぶら	0.4	▲	オイスターソース	2.6	■	こいくちしょうゆ	2	■												
さとう	2	▲																		
こいくちしょうゆ	3.3	■																		
トック			トック	20	▲	ウインナーと野菜のソテー			ウインナー	20	●									
			とりむねにく	13	●				きゃべつ	39	■									
			たまねぎ	26	■				たまねぎ	13	■									
			ちんげんさい	13	■				エリンギ	13	■									
			にんじん	7	■				コーン(ホール)	7	■									
			けずりぶし	2.6	■				こめあぶら	0.7	▲									
			うすくちしょうゆ	2.6	■				しお	0.4	■									
			しお	0.4	■				こしょう	0.04	■									
			だしこんぶ	0.4	■															
			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	エネルギー	たんぱく	しぼう			
801	33.6g	18g	765	30.1g	23.5g	765	30.1g	23.5g	765	30.1g	23.5g									
kcal	16.8%	20.2%	kcal	15.7%	27.6%	kcal	15.7%	27.6%	kcal	15.7%	27.6%									
26日 (水)	米飯			こめ	105	▲														
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●														
	サバのソース煮			サバ	1切れ・60	●														
				つちしょうが	1.3	■														
				ウスターソース	5.2	■														
				こいくちしょうゆ	3.9	■														
				さとう	5.2	▲														
	さけ	2.6	▲	ひじきの炒め煮									干ひじき	3.9	●					
	ぶたもにく	7	●																	
	にんじん	7	■																	
	つきこんにやく	7	■																	
	こめあぶら	0.7	▲																	
みりん	0.7	▲	みそ汁			きやべつ	39	■												
さとう	2.6	■				たまねぎ	20	■												
こいくちしょうゆ	3.9	■				じゃがいも	20	▲												
けずりぶし	1.3	■				にんじん	10	■												
						ほうれんそう	7	■												
きやべつ	39	■	みそ	12	●	エネルギー			たんぱく	しぼう	たんぱく	しぼう								
たまねぎ	20	■	にぼし	2.6	■				750	29g	18.1g									
じゃがいも	20	▲	だしこんぶ	0.4	■				kcal	15.5%	21.7%									
にんじん	10	■																		
ほうれんそう	7	■																		
みそ	12	●	もっちりコッペパン						もっちりコッペパン	1個・80	▲									
にぼし	2.6	■							☆牛乳	1本・206	●									
だしこんぶ	0.4	■							冷凍うどん	104	▲									
									ぶたもにく	39	●									
									たまねぎ	26	■									
きやべつ	39	■	にんじん	20	■	27日 (木)						人参シリンリ			にんじん	39	■			
たまねぎ	20	■	マグロ米油漬	13	●															
じゃがいも	20	▲	ごまあぶら	0.7	▲															
にんじん	10	■	さけ	0.4	■															
ほうれんそう	7	■	みりん	0.4	■															
みそ	12	●	こいくちしょうゆ	1.3	■															
にぼし	2.6	■																		
だしこんぶ	0.4	■																		
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	エネルギー	たんぱく	しぼう
750	29g	18.1g	797	38.5g	22.2g										797	38.5g	22.2g	797	38.5g	22.2g
kcal	15.5%	21.7%	kcal	19.3%	25.1%	kcal	19.3%	25.1%	kcal	19.3%	25.1%									
28日 (金)	米飯			こめ	105	▲														
	☆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	52	●														
				しお	0.3	■														
				こしょう	0.01	■														
				じゃがいもでんぶん	9	▲														
				なす	33	■														
				かぼちゃ	33	■														
				こめあぶら(揚物用)	8	▲														
				にんじん	13	■														
				ピーマン	13	■														
				けずりぶし	0.3	■														
さとう	2.6	▲																		
うすくちしょうゆ	3.5	■																		
ごまあぶら	0.3	▲																		
しお	0.1	■																		
一味とうがらし	0.01	■																		
五目汁			ぶたもにく	13	●															
			たまねぎ	26	■															
			にんじん	13	■															
			にら	7	■															
			干しいたけ	0.7	■															
			けずりぶし	2.6	■															
			うすくちしょうゆ	2.6	■															
			しお	0.4	■															
			だしこんぶ	0.4	■															
			ぶたもにく	13	●															
			たまねぎ	26	■															
にんじん	13	■																		
にら	7	■																		
干しいたけ	0.7	■																		
けずりぶし	2.6	■																		
うすくちしょうゆ	2.6	■																		
しお	0.4	■																		
だしこんぶ	0.4	■																		
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	エネルギー	たんぱく	しぼう									
770	28.1g	20.8g	770	28.1g	20.8g	770	28.1g	20.8g	770	28.1g	20.8g									
kcal	14.6%	24.3%	kcal	14.6%	24.3%	kcal	14.6%	24.3%	kcal	14.6%	24.3%									

※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(g)	脂肪(g)	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