

●▲■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・体温のものになる
(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

★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
17日 (木)	オリーブパン	オリーブパン	1個・80	▲	28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	●
	☆パンプキンシチュー	かぼちゃ とりもにく 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	52 26 52 20 0.7 7.8 7.8 10 26 2.6 0.7 0.04 0.04	■ ● ● ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ■		ささみの米パン粉フライ	ささみの米パン粉フライ こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1個・70 8 6	● ▲
	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	39 13 13 7 8	■ ■ ■ ■ ■		野菜のごまだれ和え	はくさい ほうれんそう にんじん すりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ しお	46 13 20 1 2 0.7 2.9 0.1	■ ■ ■ ▲ ▲
						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 だしこんぶ	10 26 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ■
						エネルギーたんぱくしぼう	782kcal24.2g29g12.4%33.4%	エネルギーたんぱくしぼう	743kcal15.6g18.3g8.4%22.2%
18日 (金)	わかめご飯	こめ わかめごはんのもと	105 2.6	▲	29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	●
	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	17 33 10 0.7 4 0.7 5.2 2.6 1.3 1.3	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		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	65 0.7 0.7 26 9 5 0.7 1 1 1 0.07 0.1 0.01 7	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ●
	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	39 5.2 26 13 9 2.6 2.6 0.4 0.04	● ▲ ■ ■ ■ ■		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	26 52 13 10 7 2.6 2.6 0.4 0.04	● ▲ ■ ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	772kcal33g21.6g17.1%25.2%	エネルギーたんぱくしぼう	840kcal33.4g22.6g15.9%24.2%					
	24日 (木)	もっちりコッペパン	もっちりコッペパン	1個・80		▲	30日 (水)	米飯	こめ
☆牛乳		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう		1本・206	●
ちゃんこうどん		冷凍うどん とりもにく 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	104 39 13 7 13 4 0.7 2.6 2.6 2.6 0.7 1.3 0.4	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	ミートコロッケ	ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)		1個・70 8	▲ ▲
ツナとじゃがいもの和え物		マグロ米油漬 じゃがいも こまつな にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう	20 46 13 10 1.3 0.4 0.01	● ▲ ■ ■	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	● ■ ■ ■ ▲
					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 だしこんぶ		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	790kcal41g19.9g20.8%22.7%		エネルギーたんぱくしぼう	806kcal22.7g24.1g11.3%26.9%
25日 (金)	米飯	こめ	105	▲					
	☆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 ぶなしめじ 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	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲					
	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	■ ■ ■ ■ ▲					
	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 だしこんぶ	39 10 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	▲ ● ■ ■					
	月見デザート	月見ゼリー	1個・28						
エネルギーたんぱくしぼう	786kcal25.1g20.1g12.8%23%								

※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	830	13～20	20～30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7