

6月分学校給食献立予定表

【小学校】

●赤 … 血や筋肉・骨になり体を作るものとなる
(にく・さかな・ぎゅうにゅうなど)
▲黄 … 動く力・体温のもととなる
(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)

●▲■の記号
について
(栄養三色)

令和4年6月

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)	くじら たつた あ 鯨の竜田揚げ きりぼしだいこん 切干大根と ツナのソテー アスパラガスと コーンのスープ	くじら	50	●	7日 (火)	ちくぜんに 筑前煮 はるさめ 春雨のスープ	とりむねにく	30	●	13日 (月)	とりにく あまず 鶏肉の甘酢あん ふうしるめん ベトナム風汁麺	とりむねにく	40	●
		つちしょうが	0.8	■			板こんにやく	30	●			たまねぎ	35	■
		さけ	1	▲			冷凍さといも	30	▲			にんじん	15	■
		こいくちしょうゆ	0.5	▲			にんじん	15	■			きゃべつ	25	■
じゃがいもでんぷん	12	▲	ごぼう	10	■	こめあぶら	0.5	▲	さとう	2.4	▲			
こめあぶら(揚物用)	5	▲	れんこん	10	■	こいくちしょうゆ	3.9	▲	す	3	▲			
きりぼしだいこん	6	■	こめあぶら	1.5	▲	さとう	1.5	▲	じゃがいもでんぷん	0.5	▲			
マグロ米油漬	10	●	さとう	0.5	▲	みりん	1.5	▲	フォー	4	▲			
にんじん	8	■	こいくちしょうゆ	1.5	▲	はるさめ	4	▲	ぶたももにく	15	●			
こめあぶら	0.5	▲	ごまあぶら	0.1	▲	ぶたももにく	8	●	たけのこ水煮	8	■			
さとう	0.5	▲	アスパラガス	10	■	たまねぎ	8	●	にら	7	■			
こいくちしょうゆ	1.5	▲	コーン(クリーム)	20	■	ちんげんさい	15	■	にんじん	5	■			
ごまあぶら	0.1	▲	コーン(ホール)	10	■	けずりぶし	2	■	けずりぶし	2	■			
エネルギーたんぱく質しぼう			たまねぎ	20	■	にんじん	7	■	うすくちしょうゆ	2.5	■			
670 28.3g 17.0g			にんじん	8	■	けずりぶし	2	■	ナンプラー	0.5	■			
kcal 16.9% 22.8%			けずりぶし	2	■	うすくちしょうゆ	2	■	しお	0.2	■			
			うすくちしょうゆ	2	■	しお	0.3	■	こしょう	0.03	■			
			しお	0.2	■	こしょう	0.03	■	エネルギーたんぱく質しぼう					
			こしょう	0.03	■	562 22.4g 11.1g			566 26.5g 11.6g					
			エネルギーたんぱく質しぼう			kcal 15.9% 17.8%			kcal 18.7% 18.4%					
2日 (木)	けいりょう 減量バターロール わふう 和風 カレーうどん やさい しおこうじいた 野菜の塩麴炒め	冷凍うどん	80	▲	8日 (水)	ミンチカツ ちくわと 野菜のソテー みそ汁	ミンチカツ	1ヶ・50	●	14日 (火)	ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め しる みそ汁	ぶたももにく	50	●
		ぶたももにく	30	●			たまねぎ	60	■					
		たまねぎ	20	■			にんじん	10	■					
		にんじん	15	■			ピーマン	7	■					
にら	7	■	こめあぶら	0.5	▲	しろねぎ	10	■						
こめあぶら	0.5	▲	さけ	1	▲	つちしょうが	1.5	■						
カレーこ	0.5	▲	みりん	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲						
みりん	0.5	▲	こいくちしょうゆ	2	▲	さとう	1.2	▲						
こいくちしょうゆ	2	▲	うすくちしょうゆ	3	▲	こいくちしょうゆ	2.3	▲						
うすくちしょうゆ	3	▲	しお	0.5	▲	さけ	0.5	▲						
しお	0.5	▲	こしょう	0.02	▲	しお	0.2	▲						
こしょう	0.02	▲	けずりぶし	2	▲	こしょう	0.02	▲						
けずりぶし	2	▲	じゃがいもでんぷん	2	▲	冷凍とうふ	20	●						
じゃがいもでんぷん	2	▲	きゃべつ	30	■	こまつな	15	■						
きゃべつ	30	■	ちんげんさい	20	■	たまねぎ	10	■						
ちんげんさい	20	■	たまねぎ	15	■	にんじん	8	■						
たまねぎ	15	■	にんじん	10	■	乾燥わかめ	0.5	●						
にんじん	10	■	ぶなしめじ	8	■	みそ	9	●						
ぶなしめじ	8	■	つちしょうが	0.2	■	にぼし	2	●						
つちしょうが	0.2	■	こめあぶら	0.3	▲	ばいせんこんぶ	0.3	●						
こめあぶら	0.3	▲	しおこうじ	3.6	▲	エネルギーたんぱく質しぼう								
しおこうじ	3.6	▲	こいくちしょうゆ	0.5	▲	593 24.0g 17.5g			606 26.4g 15.4g					
こいくちしょうゆ	0.5	▲	こしょう	0.01	▲	kcal 16.2% 26.6%			kcal 17.4% 22.9%					
こしょう	0.01	▲	エネルギーたんぱく質しぼう											
3日 (金)	サワラの 西京焼き ひじきの炒め煮 すまし汁	サワラ	1切・50	●	9日 (木)	コッペパン ☆じゃがいもの シチュー わかめサラダ	じゃがいも	40	▲	15日 (水)	しんしょうが はん 新生姜ご飯 にくだんご 肉団子と はくさい にももの 白菜の煮物 レタスと ホタテのスープ	こめ	70	▲
		白みそ	6	●			しんしょうが	1	■					
		さとう	1	▲			みりん	1	■					
		みりん	1	▲			うすくちしょうゆ	4.3	■					
さけ	1	▲	こいくちしょうゆ	0.4	▲	さけ	0.5	▲						
こいくちしょうゆ	0.4	▲	ほしひじき	3	●	しお	0.1	▲						
ほしひじき	3	●	ぶたももにく	5	●	ミートボール	55	●						
ぶたももにく	5	●	にんじん	5	■	はくさい	30	■						
にんじん	5	■	つきこんにやく	5	■	たまねぎ	30	■						
つきこんにやく	5	■	こめあぶら	0.5	▲	にんじん	15	■						
こめあぶら	0.5	▲	みりん	0.5	▲	にら	8	■						
みりん	0.5	▲	さとう	2	▲	こめあぶら	0.5	▲						
さとう	2	▲	こいくちしょうゆ	3	▲	さとう	2	▲						
こいくちしょうゆ	3	▲	けずりぶし	1	▲	こいくちしょうゆ	3	▲						
けずりぶし	1	▲	かまぼこ	8	●	じゃがいもでんぷん	0.5	▲						
かまぼこ	8	●	たまねぎ	15	■	ほたてフ레이크水煮	8	●						
たまねぎ	15	■	ほうれんそう	10	■	レタス	20	●						
ほうれんそう	10	■	にんじん	8	■	たまねぎ	10	■						
にんじん	8	■	エリンギ	8	■	あおねぎ	5	■						
エリンギ	8	■	けずりぶし	2	■	けずりぶし	2	■						
けずりぶし	2	■	うすくちしょうゆ	2	■	うすくちしょうゆ	2	■						
うすくちしょうゆ	2	■	しお	0.3	■	しお	0.3	■						
しお	0.3	■	ばいせんこんぶ	0.3	●	こしょう	0.03	■						
ばいせんこんぶ	0.3	●	エネルギーたんぱく質しぼう			じゃがいもでんぷん	1	▲						
エネルギーたんぱく質しぼう			587 26.0g 14.9g			エネルギーたんぱく質しぼう								
587 26.0g 14.9g			kcal 17.7% 22.8%			574 20.4g 16.9g								
kcal 17.7% 22.8%			エネルギーたんぱく質しぼう			kcal 14.2% 26.5%								
6日 (月)	キムタクご飯 とりにく 鶏肉の マーマレード煮 こまつな 小松菜の 変わり浸し タラボールの スープ	こめ	70	▲	10日 (金)	サバのしょうがに サバの生姜煮 だいず ちゅうかに 大豆の中華煮 すまし汁	サバ	1切・50	●	16日 (木)	コッペパン ポークビーンズ チンゲン菜の ソテー	ぶたももにく	30	●
		はくさいキムチ	20	■			乾燥だいた	12	●					
		たくあん(きざみ)	8	●			たまねぎ	50	▲					
		ぶたももにく	8	●			じゃがいも	40	▲					
うすくちしょうゆ	0.6	▲	さとう	2	▲	にんじん	20	■						
ごまあぶら	0.4	▲	さけ	3	▲	セロリー	3	■						
とりにく	5	●	みりん	1	▲	こめあぶら	0.5	▲						
鶏肉の	5	●	乾燥だいた	10	●	トマトケチャップ	4	▲						
マーマレード煮	5	▲	ぶたももにく	10	●	トマトピューレ	8	■						
こまつな	15	■	たけのこ水煮	8	■	ウスターソース	1	■						
ショルダーベーコン短冊	6	●	にんじん	5	■	濃厚ソース	1	■						
にんじん	8	■	あおねぎ	2	■	あかワイン	0.5	■						
乾燥わかめ	0.8	■	つちしょうが	0.3	■	ポークブイヨン	8	■						
コーン(ホール)	5	■	けずりぶし	0.2	■	さとう	0.2	▲						
つちしょうが	0.6	■	さとう	0.7	▲	しお	0.03	▲						
うすくちしょうゆ	2	■	みりん	0.7	▲	こしょう	0.5	▲						
ごまあぶら	0.5	▲	さけ	0.7	▲	ローリエ	0.02	▲						
みず	4	▲	こいくちしょうゆ	2	▲	ちんげんさい	25	■						
タラボール	25	●	こめあぶら	0.2	▲	たまねぎ	13	■						
たまねぎ	20	■	ごまあぶら	0.2	▲	にんじん	7	■						
にんじん	5	■	ふ	2	▲	コーン(ホール)	7	■						
エリンギ	8	■	たまねぎ	20	■	ぶなしめじ	10	■						
あおねぎ	5	■	にんじん	8	■	こめあぶら	0.5	▲						
けずりぶし	2	■	えのきたけ	7	■	うすくちしょうゆ	0.3	▲						
うすくちしょうゆ	2	■	こまつな	5	■	しお	0.2	▲						
しお	0.3	■	けずりぶし	2	■	こしょう	0.03	▲						
こしょう	0.03	■	うすくちしょうゆ	2	■	エネルギーたんぱく質しぼう								
エネルギーたんぱく質しぼう			しお	0.3	■	606 26.5g 18.1g								
628 28.0g 20.8g			こしょう	0.03	■	kcal 17.5% 26.9%								
kcal 17.8% 29.8%			ばいせんこんぶ	0.3	●									

★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	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養 三色
17 日 (金)	アカウオの ネギソースかけ 切りほしだいこん 切干大根の 炒め煮 すまし汁	アカウオ じゃがいもでんぷん こめあぶら(揚物用) あおねぎ いりごま(白) こいくちしょうゆ さとう す オイスターソース ごまあぶら	1切・50 10 5 5 0.5 2 0.7 2 1 1	● ▲ ▲ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	23 日 (木)	うちな ^{てん} 一 ^{ぶら} ぶら もずくスープ シークワサー ゼリー	ホキ 角切 さけ しお こしょう ばいせんこんぶ こむぎこ じゃがいもでんぷん ベーキングパウダー こめあぶら(揚物用)	50 1 0.2 0.02 0.3 8 2 0.3 8	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	28 日 (火)	とり ^{にく} むね ^{にく} 鶏肉のアドボ 野菜のごま和え ★に ^{たま} 玉 ^{スープ} スープ	とりむねにく にんにく す こいくちしょうゆ さとう こしょう	1切・50 0.8 2 4 1.5 0.02	● ■ ■ ▲ ▲
		きりぼしだいこん ショルダーベーコン短冊 にんじん セロリー こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	6 5 5 5 0.5 2 3 0.5	■ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲			冷凍もずく とりむねにく 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	9 5 20 7 2 2 0.3 0.02	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■			きゃべつ にんじん エリンギ すりごま(白) けずりぶし こいくちしょうゆ	45 8 10 0.7 0.3 2	■ ■ ■ ▲ ■ ■
		とりむねにく たまねぎ ほうれんそう にんじん 干しいたけ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 15 10 5 0.5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		エネルギー たんぱく質 しぼう 641 23.4g 20.8g kcal 14.6% 29.2%					エネルギー たんぱく質 しぼう 617 25.3g 19.3g kcal 16.4% 28.2%			
20 日 (月)	☆カレーライス ツナサラダ	こめ おしむぎ ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー つちしょうが りんごピューレ ☆バター(有塩) こめあぶら こむぎこ カレーこ こめあぶら ポークパイオン トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ しお こしょう ローリエ	72 8 25 60 40 20 5 1 8 3.5 2.5 7 0.8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.02	▲ ▲ ● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	24 日 (金)	すき ^や 焼き さ ^あ っぱり ^{和え}	ぶたももにく 冷凍やきどうふ つきこんにやく ふ たまねぎ はくさい ちんげんさい にんじん しろねぎ こめあぶら さとう こいくちしょうゆ	40 20 10 2 40 30 20 15 15 0.5 4 5	● ● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲	29 日 (水)	カツオの ガーリック揚げ 小 ^{まつな} 松菜 ^の ソテー 冬 ^{とうがん} 瓜 ^{のスープ} スープ	かつお 切身 にんにく こいくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぷん こめあぶら(揚物用)	1切・50 25 4 2.5 10 4	● ■ ■ ■ ▲ ▲
		マグロ米油漬 きゃべつ にんじん コーン(ホール) ごまドレッシング	10 30 10 5	● ■ ■ ■			とりささみ水煮 きゃべつ きゅうり にんじん いりごま(白) さとう す うすくちしょうゆ しお	10 30 10 5 0.3 2 2.5 0.5 0.2	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲			こまつな たまねぎ にんじん ぶなしめじ こめあぶら しお こしょう	15 30 8 10 0.5 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
		エネルギー たんぱく質 しぼう 718 23.4g 23.7g kcal 13.0% 29.7%				エネルギー たんぱく質 しぼう 600 25.1g 14.0g kcal 16.7% 21.0%					エネルギー たんぱく質 しぼう 625 28.1g 15.5g kcal 18.0% 22.3%			
21 日 (火)	高 ^{こう} 野 ^や 豆腐 ^{とうふ} の オイスターソース 炒め 五 ^ご 目 ^め 汁	こおり豆腐 ぶたももにく はくさい こまつな れんこん しろねぎ にんじん こめあぶら オイスターソース さけ しお こしょう	4 40 35 20 10 10 8 0.5 2 1 0.3 0.03	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■	27 日 (月)	ツナ ^{とん} そば ^{ぼろ} 丼 み ^{しる} ぞ ^じ 汁	マグロ米油漬 たまねぎ にんじん ごぼう コーン(ホール) さんどまめ つちしょうが こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ みりん しお	35 15 12 12 6 4 0.4 0.5 0.4 1.5 0.2 0.4 0.1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■	30 日 (木)	減 ^{げん} 量 ^{りょう} バ ^た ター ^ー ロ ^ー ール パン ^ネ の ト ^マ ト ^ソ ース き ^り ほ ^し だ ^い こ ^ん と 切 ^き 干 ^{かん} 大 ^{だい} 根 ^{こん} と さ ^さ み ^の サ ^ラ ダ	マカロニ ペンネ ポークフランクフルト たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 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 あかワイン しお こしょう こいくちしょうゆ	25 30 30 10 5 5 1 0.5 30 8 1 0.4 0.02 0.2	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■
		とりむねにく たまねぎ だいこん(根) にんじん ぶなしめじ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 15 10 7 8 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■			あぶらあげ かぼちゃ たまねぎ あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	8 20 15 7 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ● ■ ■			きりぼしだいこん とりささみ水煮 きゅうり にんじん わふうドレッシング	3 10 20 7 1本	■ ● ■ ■ ■
		エネルギー たんぱく質 しぼう 577 26.2g 14.9g kcal 18.2% 23.2%				エネルギー たんぱく質 しぼう 633 22.9g 19.9g kcal 14.5% 28.3%					エネルギー たんぱく質 しぼう 658 21.8g 24.3g kcal 13.3% 33.2%			

学校給食用加工食材の材料 令和4年6月

3日 かまぼこ	6日 白菜キムチ	6日 たくあん漬	6日 マーマレード	6・17・22・29日 ショルダーベーコン
いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉	白菜 食塩 果糖ぶどう糖液糖 発酵調味料 いわし塩辛	大根 糖類 食塩 小麦たん白酵素分解物 醸造酢 酒精 唐辛子 ぬか類 酸味料 酸化防止剤	糖類 いやかん 夏みかん みかん オレンジ ゲル化剤 酸味料 香料	豚かた肉 糖類 食塩 酵母エキス
6日 タラボール	8日 ミンチカツ	8日 ちくわ	9・30日 和風ドレッシング	13日 フォー
たらすり身 玉ねぎ 人参 パン粉 植物油 醤油 食塩 清酒 砂糖 乾燥ほうれん草 増粘剤	豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 (衣)パン粉 バッター粉 増粘剤	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉	食用植物油 醤油 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 玉ねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 キサンタンガム	米 馬鈴薯でん粉
15日 ミートボール	20日 ごまドレッシング	22日 平天	23日 シークワサーゼリー	30日 ポークフランクフルト
鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 粉末状植物性たん白 でん粉 炭酸カルシウム 酵母エキス 香辛料 食塩 ビロリン酸第二鉄	砂糖 醸造酢 デキストリン 醤油 ごま 食塩 酵母エキス ホホワイトペッパー 増粘剤	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 植物性油脂 加工でん粉	砂糖・ぶどう糖果糖液糖 シークワサー果汁 水溶性食物繊維 砂糖 ゲル化剤 ビタミンC 酸味料 クエン酸鉄ナトリウム 香料	豚肉 食塩 砂糖 香辛料

※給食で「そば、落花生(ピーナツ)」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