

6月分学校給食献立予定表

【中学校】

令和4年6月

●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)

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	70	●	7日 (火)	ちくぜんに 筑前煮 はるさめ 春雨のスープ ぶどうゼリー	とりむねにく	40	●	13日 (月)	とりにく あまず 鶏肉の甘酢あん ベトナム風汁麺 ミニももゼリー	とりむねにく	50	●
		つちしょうが	1.2	■			板こんにやく	40	●			たまねぎ	45	■
		さけ	1.4	■			冷凍さといも	40	▲			にんじん	20	■
		こいくちしょうゆ	0.7	■			にんじん	20	■			きゃべつ	35	■
じゃがいもでんぶん	17	▲	ごぼう	13	■	こめあぶら	0.5	▲	さとう	3.1	▲			
こめあぶら(揚物用)	7	▲	れんこん	13	■	こいくちしょうゆ	1	▲	す	4	■			
きりぼしだいこん	8	■	こめあぶら	2	▲	みりん	2	■	じゃがいもでんぶん	0.7	▲			
マグロ米油漬	13	●	さとう	0.6	▲	こいくちしょうゆ	4	■						
にんじん	10	■	こいくちしょうゆ	2	■	ごまあぶら	0.1	▲						
こめあぶら	0.5	▲	ごまあぶら	0.1	▲									
アスパラガス	13	■	アスパラガス	13	■									
コーン(クリーム)	26	■	コーン(クリーム)	26	■									
コーン(ホール)	13	■	コーン(ホール)	13	■									
たまねぎ	26	■	たまねぎ	26	■									
にんじん	10	■	にんじん	10	■									
けずりぶし	3	■	けずりぶし	3	■									
うすくちしょうゆ	2.6	■	うすくちしょうゆ	2.6	■									
しお	0.3	■	しお	0.3	■									
こしょう	0.04	■	こしょう	0.04	■									
エネルギーたんぱく質しぼう	827 35.7g 20.1g kcal 17.3% 21.9%		エネルギーたんぱく質しぼう	745 27.1g 11.7g kcal 14.6% 14.1%		エネルギーたんぱく質しぼう	694 31.8g 12.5g kcal 18.3% 16.2%				エネルギーたんぱく質しぼう	694 31.8g 12.5g kcal 18.3% 16.2%		
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	90	▲	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切・70	●	14日 (火)	ぶたももにく 豚肉の生姜炒め みそ汁	ぶたももにく	65	●
		ぶたももにく	40	●			こめあぶら(揚物用)	5	▲			たまねぎ	75	■
		たまねぎ	26	■			ちくわ	13	●			にんじん	13	■
		にんじん	20	■			たまねぎ	33	■			ピーマン	9	■
にら	9	■	こまつな	20	■	しろねぎ	13	■	つちしょうが	2	■			
こめあぶら	0.5	▲	にんじん	13	■	こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲			
さけ	1.3	■	こめあぶら	0.5	▲	さとう	1.6	▲	さとう	1.6	▲			
カレーこ	0.7	■	しお	0.4	■	こいくちしょうゆ	3	■	こいくちしょうゆ	3	■			
みりん	0.7	■	こしょう	0.03	■	さけ	0.7	■	しお	0.3	■			
こいくちしょうゆ	2.6	■	けずりぶし	2.6	■	しお	0.3	■	こしょう	0.03	■			
うすくちしょうゆ	4	■	じゃがいもでんぶん	2.6	▲	こしょう	0.03	■						
しお	0.7	■												
こしょう	0.03	■												
けずりぶし	2.6	■												
じゃがいもでんぶん	2.6	▲												
きゃべつ	40	■												
ちんげんさい	26	■												
たまねぎ	20	■												
にんじん	13	■												
おなしめじ	10	■												
つちしょうが	0.3	■												
こめあぶら	0.4	▲												
しおこうじ	4.6	■												
こいくちしょうゆ	0.7	■												
こしょう	0.01	■												
エネルギーたんぱく質しぼう	690 28.2g 19.8g kcal 16.3% 25.8%		エネルギーたんぱく質しぼう	838 28.7g 27.3g kcal 13.7% 29.3%		エネルギーたんぱく質しぼう	733 32.2g 17.6g kcal 17.6% 21.6%				エネルギーたんぱく質しぼう	733 32.2g 17.6g kcal 17.6% 21.6%		
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・60	●	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	50	▲	15日 (水)	こめ しんしょうが 肉団子と 白菜の煮物 レタスと ホタテのスープ	こめ	90	▲
		白みそ	7	●			とむねにく	20	●			しんしょうが	1.3	■
		さとう	1.2	▲			たまねぎ	40	■			みりん	1.3	■
		みりん	1.2	■			コーン(クリーム)	26	■			うすくちしょうゆ	5.6	■
さけ	1.2	■	コーン(ホール)	13	■	さけ	0.7	■	しお	0.13	■			
こいくちしょうゆ	0.5	■	にんじん	20	■	乾燥パセリ	0.04	■	しお	0.13	■			
ほしひじき	4	●	乾燥パセリ	0.04	■	☆こめあぶら	0.5	▲	ミートボール	70	●			
ぶたももにく	7	●	{こめあぶら	0.5	▲	☆バターの(有塩)	5.2	▲	はくさい	40	■			
にんじん	7	■	☆バターの(有塩)	5.2	▲	とりがらスープ	10	●	たまねぎ	40	■			
つきこんにやく	7	■	とりがらスープ	10	●	☆ぎゅうにゅう	26	●	にんじん	20	■			
こめあぶら	0.5	▲	☆なまクリーム	2.6	●	しお	0.7	●	にら	10	■			
みりん	0.7	■	しお	0.7	●	こしょう	0.04	■	こめあぶら	0.5	▲			
さとう	2.6	▲	こしょう	0.04	■	乾燥わかめ	0.7	●	さとう	2.6	▲			
こいくちしょうゆ	4	▲	乾燥わかめ	0.7	●	きゃべつ	40	■	うすくちしょうゆ	4	▲			
けずりぶし	1.3	■	きゃべつ	40	■	にんじん	13	■	じゃがいもでんぶん	0.7	▲			
かまぼこ	10	●	にんじん	13	■	きゅうり	13	■						
たまねぎ	20	■	エリンギ	10	■	わふうドレッシング	13	■	ほたてフ레이크水煮	10	●			
ほうれんそう	13	■	けずりぶし	3	■	クラス1本	13	■	レタス	26	■			
にんじん	10	■	うすくちしょうゆ	2.6	■				たまねぎ	13	■			
エリンギ	10	■	しお	0.4	■				あおねぎ	7	■			
けずりぶし	3	■	ばいせんこんぶ	0.4	●				けずりぶし	3	■			
うすくちしょうゆ	2.6	■							うすくちしょうゆ	2.6	■			
しお	0.4	■							しお	0.4	■			
ばいせんこんぶ	0.4	●							こしょう	0.04	■			
エネルギーたんぱく質しぼう	696 30.5g 16.4g kcal 17.5% 21.2%		エネルギーたんぱく質しぼう	740 25.5g 22.5g kcal 13.8% 27.4%		エネルギーたんぱく質しぼう	698 24.3g 19.2g kcal 13.9% 24.8%				エネルギーたんぱく質しぼう	698 24.3g 19.2g kcal 13.9% 24.8%		
6日 (月)	キムタクご飯 鶏肉の マーマレード煮 小松菜の 変わり浸し タラボールの スープ	こめ	90	▲	10日 (金)	サバの生姜煮 大豆の中華煮 すまし汁	サバ	1切・70	●	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	40	●
		はくさいキムチ	25	■			とむねにく	13	▲			乾燥だいた	16	●
		たくあん(きざみ)	10	●			たまねぎ	65	▲			たまねぎ	65	▲
		ぶたももにく	10	●			さとう	2.6	▲			じゃがいも	55	▲
うすくちしょうゆ	0.8	▲	さけ	4	■	にんじん	25	■	にんじん	25	■			
ごまあぶら	0.5	▲	みりん	1.3	■	セロリー	4	■	セロリー	4	■			
とりももにく	1切・70	●	乾燥だいた	13	●	こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲			
こいくちしょうゆ	3	●	ぶたももにく	13	●	トマトケチャップ	6	■	トマトケチャップ	6	■			
マーマレード	6	▲	たけのこ水煮	10	■	濃厚ソース	1.3	■	濃厚ソース	1.3	■			
こまつな	20	■	にんじん	7	■	あかワイン	0.7	■	あかワイン	0.7	■			
ショルダーベーコン短冊	8	●	あおねぎ	3	■	ポークパイオン	10	■	ポークパイオン	10	■			
にんじん	10	■	つちしょうが	0.4	■	さとう	0.3	■	さとう	0.3	■			
乾燥わかめ	1	■	けずりぶし	0.3	■	しお	0.7	■	しお	0.7	■			
コーン(ホール)	7	■	さとう	0.9	▲	こしょう	0.04	■	こしょう	0.04	■			
つちしょうが	0.8	■	みりん	0.9	▲									
うすくちしょうゆ	2.6	■	さけ	0.9	▲									
ごまあぶら	0.7	▲	こいくちしょうゆ	2.6	■									
みず	5	▲	こめあぶら	0.3	▲									
タラボール	33	●	ごまあぶら	0.3	▲									
たまねぎ	26	■												
にんじん	7	■												
エリンギ	10	■												
あおねぎ	7	■												
けずりぶし	3	■												
うすくちしょうゆ	2.6	■												
しお	0.4	■												
こしょう	0.04	■												
エネルギーたんぱく質しぼう	709 36.9g 16.8g kcal 20.8% 21.3%		エネルギーたんぱく質しぼう	786 37.1g 21.9g kcal 18.9% 25.1%		エネルギーたんぱく質しぼう	758 33.0g 21.2g kcal 17.4% 25.2%				エネルギーたんぱく質しぼう	758 33.0g 21.2g kcal 17.4% 25.2%		

★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 きりぼしだいこん 切干大根の 炒め煮 すまし汁	アカウオ	1切・70	●	23日 (木)	黒糖パン うちな ^{てん} 豆腐 もずくスープ シークワサー ゼリー	ホキ 角切	70	●	28日 (火)	とりもにく 鶏肉のアドボ 野菜のごま和え ★にら玉スープ	とりもにく	1切・70	●
		じゃがいもでんぷん	13	▲			にんにく	1	■					
		こめあぶら(揚物用)	7	■			す	26	■					
		あおねぎ	7	■			こいくちしょうゆ	52	▲					
20日 (月)	☆カレーライス ツナサラダ	こめ	90	▲	24日 (金)	すき焼き さっぱり和え	ぶたももにく	52	●	29日 (水)	カツオの ガーリック揚げ 小松菜のソテー 冬瓜スープ	かつお 切身	1切・70	●
		おしむぎ	10	▲			にんにく	32	■					
		ぶたももにく	30	●			こいくちしょうゆ	52	▲					
		たまねぎ	70	■			さけ	33	■					
21日 (火)	高野豆腐の オイスターソース 炒め ごもくじろ 五目汁	こめ	90	▲	27日 (月)	ツナそばろ ^{どん} 丼 みそ汁	ぶたももにく	52	●	30日 (木)	マカロニ ペンネ ポークフランクフルト たまねぎ にんにく 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	マカロニ	30	▲
		おしむぎ	10	▲			ポークフランクフルト	40	●					
		ぶたももにく	30	●			たまねぎ	40	■					
		たまねぎ	70	■			にんにく	13	■					
22日 (水)	豚肉と こんにゃくの おかか煮 新じゃがいもの スープ	こめ	90	▲	学校給食用加工食材の材料 令和4年6月									
		おしむぎ	10	▲	3日 かまぼこ									
		ぶたももにく	40	●	6日 白菜キムチ									
		板こんにゃく	40	●	6日 たくあん漬									

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

※給食で「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ります。