

4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	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養 三色
9日 (水)	米飯	こめ	85	▲	15日 (火)	米飯	こめ	85	▲	21日 (月)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サバの甘味噌焼き	サバあまみそ漬け	1切れ・60	●		油淋鶏	とりももにく つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) しろねぎ さとう	1個・60 1.5 1 4 12 6 5 0.7	● ■ ■ ▲ ▲ ■ ▲		パオシュウの酢醤油かけ	パオシュウ す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・60 4 2 0.15	● ▲
	ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたももにく 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	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲		車麩のソテー	くるまふ マグロ米油漬 きゃべつ あおねぎ こめあぶら こいくちしょうゆ みりん しお こしょう	5 12 12 5 0.5 0.5 0.3 0.1 0.01	▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲					
	レタスのスープ	レタス とりももにく 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 じゃがいもでんぶん	15 10 10 7 2 2 0.3 0.03 1	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		はりはり和え	きりぼしだいこん たくあん漬 にんじん きゅうり さとう す こいくちしょうゆ オイスターソース ごまあぶら	4 6 5 10 2 2 1 0.5	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		八宝汁	ぶたももにく はくさい たまねぎ にんじん にら 干しいたけ つちしょうが こめあぶら ボークブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶん	15 30 15 8 5 0.5 0.5 1 2 0.2 0.03 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	679kcal25.1g25.4g14.8%33.7%				エネルギーたんぱくしぼう	666kcal26g17.9g15.6%24.2%				エネルギーたんぱくしぼう	693kcal24g22.2g13.9%28.8%		
10日 (木)	減量米粉入りパン	米粉入りパン	1個・50	▲	16日 (水)	米飯	こめ	85	▲	22日 (火)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	きざみきつねうどん	あぶらあげ さとう こいくちしょうゆ さけ 冷凍うどん とりももにく しろねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし ばいせんこんぶ うすくちしょうゆ さとう みりん しお	25 3 3 1 80 10 10 8 7 2 0.3 4 0.5 1 0.3	● ▲ ▲ ▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲		筑前煮	ちくわ いりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ とりももにく 板こんにやく にんじん ごぼう れんこん こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	0.5本・25 1 1 1 1.5 30 20 15 10 10 0.5 1.5 3 1	● ▲ ▲ ▲ ▲ ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ● ●		肉団子と春雨の甘酢あん	ミートボール はるさめ たまねぎ にんじん ちんげんさい ぶなしめじ こめあぶら さとう こいくちしょうゆ す じゃがいもでんぶん	45 5 30 15 10 5 0.5 2.5 3.5 3 0.5	● ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	肉団子のうま煮	ミートボール きゃべつ にんじん たけのこ水煮 たまねぎ にんにく つちしょうが こめあぶら こいくちしょうゆ さけ しお じゃがいもでんぶん	30 20 20 10 10 0.5 0.3 0.5 0.6 0.2 0.2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		みそ汁	冷凍とうふ たまねぎ さつまいも ちんげんさい にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 20 20 15 5 9 2 0.3	● ▲ ▲ ■ ■ ● ● ●		小松菜とコーンのスープ	こまつな コーン(クリーム) コーン(ホール) とりももにく 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	10 20 10 8 20 8 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ● ■ ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	693kcal32.1g25g18.5%32.5%				エネルギーたんぱくしぼう	611kcal23.8g11.9g15.6%17.5%				エネルギーたんぱくしぼう	624kcal19.6g13.5g12.6%19.5%		
	11日 (金)	米飯	こめ	85		▲	17日 (木)	コッペパン	コッペパン		1個・60	▲	23日 (水)	米飯
☆牛乳		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう		1本・206	●	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206		●
豚肉と野菜の香味だれ		ぶたももにく じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ す ごまあぶら こめあぶら	55 30 20 15 10 0.4 0.4 3.5 2 0.5 0.5	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲	☆鶏肉のトマトシチュー	とりももにく にんにく セロリー たまねぎ にんじん じゃがいも こめあぶら ☆バター こむぎこ とりがらスープ トマトピューレ トマトケチャップ トマト角切り こいくちしょうゆ ウスターソース ローリエ しお こしょう		40 0.5 3 60 20 40 0.5 3 8 5 10 1 1 0.01 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	アジの更紗揚げ	アジ こいくちしょうゆ さとう さけ カレー粉 じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1切れ・40 2.7 1 1 0.7 12 6		● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
★にら玉スープ		にら ★たまご たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶん	5 20 20 8 2 2 0.3 0.3 1	■ ● ■ ■ ■ ■ ● ▲	大豆の磯煮	乾燥だいず 干ひじき あぶらあげ にんじん 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 8 5 5 0.5 0.6 2.3 3.5 1	● ● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲	すまし汁	おろし水 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 ばいせんこんぶ	8 20 8 5 2 2 0.2 0.3		● ■ ■ ■ ■ ●
エネルギーたんぱくしぼう		616kcal26.3g17g18.5%24.8%			エネルギーたんぱくしぼう	602kcal26.9g18g17.9%26.9%					エネルギーたんぱくしぼう	691kcal25.4g21.5g14.7%28%		
14日 (月)		米飯	こめ	85	▲	18日 (金)		米飯	こめ	85	▲	24日 (木)		減量バターロール
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆牛乳		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう		1本・206	●
	あっさりカレーライスの具	ぎゅうももにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー つちしょうが リンゴピューレ こめこ カレー粉 こめあぶら ボークブイヨン 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	20 50 40 20 5 1 8 4.5 0.8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■	ピリ辛すき焼き		冷凍焼きとうふ ぎゅうももにく たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら しろねぎ つきこんにやく つちしょうが にんにく こめあぶら コチジャン リンゴピューレ こいくちしょうゆ さとう いりごま(白)	30 50 40 30 10 10 10 10 10 0.4 0.2 0.5 0.8 3 2.5 1 1 2	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲	白菜のさっぱり和え	はくさい ロースハム きゅうり にんじん さとう す うすくちしょうゆ しお		27 15 10 50 15 7 0.5 7 7 0.2 0.02	▲ ▲ ● ● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■
	ツナと大豆のごまサラダ	乾燥だいず マグロ米油漬 はくさい ゴマドレッシング	10 10 20 6	● ● ■ ■	ツナときゅうりの酢の物		マグロ米油漬 きゅうり 乾燥わかめ す さとう うすくちしょうゆ	10 40 0.5 1 1 2	● ■ ● ■ ▲ ▲	白菜のさっぱり和え	はくさい ロースハム きゅうり にんじん さとう す うすくちしょうゆ しお		30 8 10 5 2 2.5 0.5 0.2	■ ● ● ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	660kcal23.6g18.9g14.3%25.8%			エネルギーたんぱくしぼう		648kcal27.1g19.2g16.7%26.7%				エネルギーたんぱくしぼう		589kcal24.1g16.9g16.4%25.8%	

★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
25日 (金)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	麻婆豆腐	冷凍とうふ	80	●
		ぶたミンチ	30	●
		つちしょうが	1.2	■
		にんにく	0.5	■
		たまねぎ	40	■
		にんじん	10	■
		たけのこ水煮	7	■
		干しいたけ	0.5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		さけ	0.5	
		さとう	0.5	▲
		こいくちしょうゆ	1	
		コチジャン	1	
		テンメンジャン	1	●
		みそ	5	●
		ポークブイヨン	8	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぶん	1	▲
		ごまあぶら	0.2	▲
	ナムル	だいこん	25	■
		ほうれんそう	15	■
		にんじん	10	■
		いりごま(白)	1	▲
		ごまあぶら	0.3	▲
		さとう	1.5	▲
28日 (月)	★親子丼の具	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		★たまご	45	●
		とりもにく	20	●
		たまねぎ	50	■
		にんじん	15	■
		しろねぎ	4	■
		干しいたけ	0.5	■
		うすくちしょうゆ	1.5	
		こいくちしょうゆ	0.5	
		みりん	0.5	
		さとう	2	▲
		じゃがいもでんぶん	1.5	▲
		けずりぶし	1.5	
		マグロ米油漬	10	●
		きりぼしだいこん	4	■
		きゅうり	10	■
		にんじん	5	■
		いりごま(白)	0.3	▲
		さとう	2	▲
30日 (水)	たけのこご飯	す	2.5	
		うすくちしょうゆ	0.5	
		しお	0.2	
		こめ	75	▲
		たけのこ水煮	25	■
		とりもにく	10	●
		にんじん	10	■
		けずりぶし	1	
		さけ	1	
		うすくちしょうゆ	4	
		みりん	1	
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		じゃがいも	60	▲
		ぶたミンチ	30	●
		たまねぎ	30	■
		にんじん	15	■
		ひらてん	20	●
		つちしょうが	0.5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		けずりぶし	1	
		さとう	2.7	▲
		こいくちしょうゆ	5	
		みりん	0.5	
		さけ	0.5	
	みそ汁	蒸しだいず	8	●
		たまねぎ	20	■
		にんじん	8	■
		あおねぎ	5	■
		みそ	9	●
		にぼし	2	
		ばいせんこんぶ	0.3	●
	エネルギー	たんぱく	しぼう	
	621kcal	26.2g	14.6g	
		16.9%	21.2%	

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」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(%)	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	20	0