

5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  
(やさしいくだものなど)

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                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1<br>日<br>(木) | 米飯                                              | こめ                                                                                                                                                    | 85                                                                                               | ▲                                                   | 9<br>日<br>(金)  | 米飯                                              | こめ                                                                                                                           | 85                                                                                         | ▲                                                             | 15<br>日<br>(木) | コッペパン                                           | コッペパン                                                                                                                                                  | 1個・60                                                                                        | ▲                                                             |
|               | ☆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                                                                                       | ●                                                             |
|               | 回鍋肉                                             | ぶたもにく<br>あおねぎ<br>にんにく<br>こしょう<br>冷凍ミニあつあげ<br>きゃべつ<br>こめあぶら<br>テンメンジャン<br>トウバンジャン<br>さけ<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>じゃがいもでんぶん                                | 55<br>3<br>0.1<br>0.04<br>30<br>50<br>0.5<br>4<br>0.2<br>1<br>1<br>3<br>0.7                      | ●<br>■<br>■<br>●<br>■<br>▲                          |                | アジのにんにく醤油焼き                                     | アジのニンニクしょうゆづけ                                                                                                                | 1切れ・50                                                                                     | ●                                                             |                | ☆じゃがいものシチュー                                     | じゃがいも<br>とりもにく<br>ちんげんさい<br>コーン(クリーム)<br>コーン(ホール)<br>たまねぎ<br>にんじん<br>マッシュルーム水煮<br>こめあぶら<br>こむぎこ<br>☆バター<br>とりがらすープ<br>☆ぎゅうにゅう<br>☆なまクリーム<br>しお<br>こしょう | 40<br>30<br>15<br>20<br>10<br>40<br>15<br>5<br>0.5<br>4<br>4<br>8<br>25<br>3<br>0.5<br>0.03  | ▲<br>●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br>▲<br>▲<br>●<br>● |
|               | ワンタンスープ                                         | ワンタン<br>とりむねにく<br>こまつな<br>にんじん<br>けずりぶし<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう                                                                                     | 5<br>10<br>10<br>7<br>2<br>2<br>0.2<br>0.02                                                      | ▲<br>●<br>■<br>■                                    |                | 生姜汁                                             | ぶたもにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>つちしょうが<br>けずりぶし<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>さけ<br>じゃがいもでんぶん                                        | 20<br>10<br>10<br>5<br>1<br>2<br>2<br>0.3<br>0.5<br>0.8                                    | ●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲                          |                | ちくわサラダ                                          | ちくわ<br>きゃべつ<br>にんじん<br>中華ドレッシング                                                                                                                        | 10<br>30<br>10<br>8                                                                          | ●<br>■<br>■                                                   |
|               | エネルギーたんぱくしぼう<br>64129g17.3g<br>kcal18.1%24.3%   |                                                                                                                                                       |                                                                                                  |                                                     |                | エネルギーたんぱくしぼう<br>61626.6g17g<br>kcal17.3%24.8%   |                                                                                                                              |                                                                                            |                                                               |                | エネルギーたんぱくしぼう<br>62924.5g20.4g<br>kcal15.6%29.2% |                                                                                                                                                        |                                                                                              |                                                               |
| 2<br>日<br>(金) | カレーピラフ                                          | こめ<br>ウインナー<br>にんじん<br>けずりぶし<br>カレー粉<br>ウスターソース<br>こいくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう                                                                             | 75<br>15<br>10<br>1.5<br>0.8<br>0.8<br>0.8<br>0.4<br>0.03                                        | ▲<br>●<br>■                                         | 12<br>日<br>(月) | 米飯                                              | こめ                                                                                                                           | 85                                                                                         | ▲                                                             | 16<br>日<br>(金) | 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                                                                                       | ●                                                             |
|               | 鶏肉のパーベキューソースかけ                                  | とりもにく<br>しお<br>こしょう<br>さけ<br>じゃがいもでんぶん<br>こめあぶら(揚物用)<br>こいくちしょうゆ<br>あかワイン<br>りんごジャム                                                                   | 1個・60<br>0.3<br>0.02<br>1<br>12<br>6<br>3<br>1.3<br>8                                            | ●<br>●<br>▲<br>▲<br>▲<br>▲                          |                | きんぴらごぼう                                         | ごぼう<br>ぶたもにく<br>にんじん<br>つきごんにやく<br>こめあぶら<br>さけ<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>ごまあぶら<br>いりごま(白)                                 | 20<br>15<br>10<br>10<br>0.5<br>0.5<br>0.5<br>2<br>0.5<br>0.5<br>0.3                        | ■<br>●<br>■<br>■<br>▲<br>▲<br>▲<br>●<br>▲<br>▲<br>●           |                | 手作りつくね                                          | ぶたミンチ<br>つちしょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>にら<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>みそ<br>コチジャン<br>トウバンジャン<br>しお<br>こしょう<br>じゃがいもでんぶん                                  | 50<br>0.5<br>0.5<br>20<br>7<br>4<br>0.5<br>0.8<br>0.8<br>0.05<br>0.1<br>0.01<br>6            | ●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br>●<br>●<br>●<br>▲<br>▲      |
|               | ほうれん草のスープ                                       | ほうれんそう<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ぶなしめじ<br>けずりぶし<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう                                                                                    | 10<br>20<br>10<br>8<br>2<br>2<br>0.3<br>0.03                                                     | ■<br>■<br>■<br>■                                    |                | みそ汁                                             | あぶらあげ<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>みそ<br>にぼし<br>ばいせんこんぶ                                                               | 8<br>30<br>20<br>8<br>5<br>9<br>2<br>0.3                                                   | ●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>●<br>●                               |                | 野菜のオイスターソース炒め                                   | たまねぎ<br>たけのこ水煮<br>ピーマン<br>じゃがいも<br>にんじん<br>こめあぶら<br>オイスターソース<br>さけ<br>しお<br>こしょう                                                                       | 20<br>20<br>20<br>15<br>7<br>0.5<br>2<br>1<br>0.3<br>0.03                                    | ■<br>■<br>■<br>▲<br>▲<br>▲<br>▲                               |
|               | 柏餅                                              | かしわもち                                                                                                                                                 | 1個・30                                                                                            | ▲                                                   |                | エネルギーたんぱくしぼう<br>65931.4g18.1g<br>kcal19.1%24.7% |                                                                                                                              |                                                                                            |                                                               |                | 中華スープ                                           | とりむねにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>干しいたけ<br>乾燥わかめ<br>けずりぶし<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>ばいせんこんぶ<br>ごまあぶら                                                                | 15<br>10<br>5<br>0.5<br>0.5<br>2<br>2<br>0.3<br>0.3<br>0.3                                   | ●<br>■<br>■<br>■<br>●<br>●<br>●<br>●<br>▲                     |
|               | エネルギーたんぱくしぼう<br>73028.3g21.1g<br>kcal15.5%26%   |                                                                                                                                                       |                                                                                                  |                                                     |                | エネルギーたんぱくしぼう<br>61119.8g14.2g<br>kcal13%20.9%   |                                                                                                                              |                                                                                            |                                                               |                | エネルギーたんぱくしぼう<br>62226.9g14.7g<br>kcal17.3%21.3% |                                                                                                                                                        |                                                                                              |                                                               |
| 7<br>日<br>(水) | 米飯                                              | こめ                                                                                                                                                    | 85                                                                                               | ▲                                                   | 13<br>日<br>(火) | 米飯                                              | こめ                                                                                                                           | 85                                                                                         | ▲                                                             | 19<br>日<br>(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                                                                                       | ●                                                             |
|               | サバの生姜煮                                          | サバ<br>つちしょうが<br>こいくちしょうゆ<br>さとう<br>さけ<br>みりん                                                                                                          | 1切れ・60<br>1<br>4<br>2<br>3<br>1                                                                  | ●<br>■<br>▲                                         |                | 蒸しぎょうざの酢醤油かけ                                    | ぎょうざ<br>す<br>こいくちしょうゆ<br>ごまあぶら                                                                                               | 2個・36<br>4<br>2<br>0.2                                                                     | ■<br>▲                                                        |                | 鶏肉のかりん揚げ                                        | とりもにく<br>しお<br>さけ<br>つちしょうが<br>じゃがいもでんぶん<br>こめあぶら(揚物用)<br>こくとう<br>す<br>みず<br>こいくちしょうゆ<br>さけ                                                            | 1個・60<br>0.1<br>1.5<br>0.3<br>7<br>6<br>6<br>2<br>2<br>1.2<br>0.6                            | ●<br>●<br>■<br>▲<br>▲<br>▲<br>▲                               |
|               | ひじきの炒め煮                                         | 干ひじき<br>ぶたもにく<br>にんじん<br>つきごんにやく<br>こめあぶら<br>みりん<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>けずりぶし                                                                          | 3<br>5<br>5<br>5<br>0.5<br>0.5<br>2<br>3<br>1                                                    | ●<br>●<br>■<br>▲<br>▲<br>▲<br>■                     |                | チャブチェ                                           | ぶたもにく<br>こいくちしょうゆ<br>さとう<br>にんにく<br>はるさめ<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>干しいたけ<br>こめあぶら<br>こいくちしょうゆ<br>さとう<br>しお<br>こしょう<br>ごまあぶら | 10<br>0.5<br>0.2<br>0.5<br>8<br>30<br>10<br>10<br>1<br>0.5<br>3<br>2<br>0.2<br>0.02<br>0.5 | ●<br>▲<br>▲<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br>▲<br>▲<br>▲ |                | 小松菜の変わり浸し                                       | こまつな<br>にんじん<br>だいこん<br>乾燥わかめ<br>こいくちしょうゆ<br>つちしょうが<br>ごまあぶら<br>みず                                                                                     | 15<br>8<br>8<br>0.8<br>2<br>0.5<br>0.5<br>4                                                  | ■<br>■<br>■<br>●<br>●<br>■<br>▲                               |
|               | すまし汁                                            | とりむねにく<br>たまねぎ<br>さといも<br>にんじん<br>こまつな<br>けずりぶし<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>ばいせんこんぶ                                                                          | 10<br>20<br>15<br>8<br>10<br>2<br>2<br>0.3<br>0.3                                                | ●<br>■<br>▲<br>■<br>■<br>■<br>●                     |                | にらスープ                                           | にら<br>とりむねにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>けずりぶし<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう<br>ばいせんこんぶ                                                   | 10<br>10<br>25<br>8<br>2<br>2<br>0.3<br>0.03<br>0.3                                        | ■<br>●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>●                               |                | ウインナーとレタスのスープ                                   | ウインナー<br>レタス<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>けずりぶし<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう<br>じゃがいもでんぶん                                                                   | 10<br>15<br>10<br>8<br>5<br>2<br>2<br>0.3<br>0.03<br>1                                       | ●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲                          |
|               | エネルギーたんぱくしぼう<br>63228.3g17.1g<br>kcal17.9%24.4% |                                                                                                                                                       |                                                                                                  |                                                     |                | エネルギーたんぱくしぼう<br>61119.8g14.2g<br>kcal13%20.9%   |                                                                                                                              |                                                                                            |                                                               |                | エネルギーたんぱくしぼう<br>67527g20.3g<br>kcal16%27.1%     |                                                                                                                                                        |                                                                                              |                                                               |
| 8<br>日<br>(木) | コッペパン                                           | コッペパン                                                                                                                                                 | 1個・60                                                                                            | ▲                                                   | 14<br>日<br>(水) | 米飯                                              | こめ                                                                                                                           | 85                                                                                         | ▲                                                             | 20<br>日<br>(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                                                                                       | ●                                                             |
|               | 大豆とマカロニのトマト煮                                    | 乾燥だいず<br>マカロニエルボ<br>ぶたもにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>セロリー<br>こめあぶら<br>トマト角切り<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>濃厚ソース<br>あかワイン<br>ポークフィヨン<br>さとう<br>しお<br>こしょう<br>ローリエ | 12<br>10<br>20<br>50<br>20<br>3<br>0.5<br>20<br>4<br>1<br>0.5<br>8<br>0.5<br>0.5<br>0.03<br>0.01 | ●<br>▲<br>●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲ |                | 白身魚の磯辺揚げ                                        | ホキ<br>しお<br>こしょう<br>あおのり<br>こむぎこ<br>じゃがいもでんぶん<br>こめあぶら(揚物用)                                                                  | 1<br>0.2<br>0.02<br>0.1<br>7<br>3<br>6                                                     | ●<br>●<br>●<br>▲<br>▲<br>▲<br>▲                               |                | ガパオライスの具                                        | とりもミンチ<br>とりむねミンチ<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>赤ピーマン<br>にんにく<br>ごまあぶら<br>しお<br>こしょう<br>さとう<br>みりん<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>オイスターソース<br>バジルペースト                       | 35<br>30<br>40<br>25<br>5<br>0.6<br>0.7<br>0.3<br>0.04<br>1.2<br>0.4<br>1.3<br>2.5<br>1<br>5 | ●<br>●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br>▲<br>▲<br>■           |
|               | キャベツとベーコンのソテー                                   | きゃべつ<br>バラベーコン<br>にんじん<br>アスパラガス<br>にんにく<br>オリーブオイル<br>しお<br>こしょう                                                                                     | 30<br>8<br>15<br>10<br>0.5<br>0.3<br>0.2<br>0.02                                                 | ■<br>●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲                     |                | 切干大根の炒め煮                                        | きりぼしだいこん<br>ぶたもにく<br>にんじん<br>セロリー<br>こめあぶら<br>みりん<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>けずりぶし                                                | 8<br>5<br>5<br>5<br>0.5<br>0.5<br>2<br>3<br>0.5                                            | ■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br>▲<br>▲<br>■                          |                | エスニックスープ                                        | えびだんご<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ぶなしめじ<br>あおねぎ<br>けずりぶし<br>うすくちしょうゆ<br>ナンプラー<br>しお<br>こしょう                                                                     | 30<br>15<br>7<br>8<br>5<br>2<br>2.5<br>0.5<br>0.2<br>0.03                                    | ●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>■                               |
|               | エネルギーたんぱくしぼう<br>61425.6g19.6g<br>kcal16.7%28.7% |                                                                                                                                                       |                                                                                                  |                                                     |                | エネルギーたんぱくしぼう<br>63326g16.5g<br>kcal16.4%23.5%   |                                                                                                                              |                                                                                            |                                                               |                | エネルギーたんぱくしぼう<br>61731.8g14g<br>kcal20.6%20.4%   |                                                                                                                                                        |                                                                                              |                                                               |

★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。

