

10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							
1日 (水)	米飯			こめ	85	▲	7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	●							
	ミートコロッケ			ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲▲		大豆の中華丼の具			乾燥だいず ぶたもにく つちしょうが こいくちしょうゆ たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ あおねぎ こめあぶら ポークフィヨン こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう じゃがいもでんぶん	15 30 0.5 0.5 30 7 10 1 5 0.5 8 3 2 0.1 0.03 2.5	●●■							
	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	20 15 25 10 0.5 0.3 0.02	●■		パッ・ウンセン			しゅうまい す こいくちしょうゆ ごまあぶら はるさめ ぶたもにく たまねぎ ちんげんさい にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ ナンプラー しお こしょう さけ ごまあぶら	2 2 0.2 8 20 30 20 8 0.5 1.8 0.7 0.3 0.03 0.7 0.2	▲							
	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 ばいせんこんぶ	20 15 8 8 5 2 2 0.3 0.3	▲■		ほうれん草とウインナーのスープ			ほうれんそう ウインナー 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	15 15 15 7 2 2 0.3 0.03	●■							
エネルギーたんぱくしぼう			658 kcal19.1g20.1g 11.6%27.5%				エネルギーたんぱくしぼう			637 kcal27.5g18.5g 17.3%26.1%										
2日 (木)	コッペパン			コッペパン	1個・60	▲	8日 (水)	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	●							
	大豆とマカロニのトマト煮			乾燥だいず マカロニ ぶたもにく たまねぎ にんじん セロリー こめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース あかワイン ポークフィヨン さとう しお こしょう ローリエ	12 10 20 50 20 3 0.5 20 4 1 1 0.5 8 0.5 0.5 0.03 0.01	●▲■		ワカサギの天ぷら			ワカサギ(魚卵注意) さけ しお こしょう ばいせんこんぶ こめこ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	40 1 0.3 0.02 0.3 8 2 6	●▲▲							
	チキンサラダ			とりささみ水煮 きゃべつ にんじん きゅうり 中華ドレッシング	10 25 10 10 8	●■		キャベツとささみのお浸し			きゃべつ とりささみ水煮 こまつな にんじん けずりぶし こいくちしょうゆ かつおぶし	30 10 15 5 0.3 2 0.5	■●■							
	エネルギーたんぱくしぼう			604 kcal26.7g18g 17.7%26.8%				エネルギーたんぱくしぼう			639 kcal23.5g18.4g 14.7%25.9%									
3日 (金)	米飯			こめ	85	▲	9日 (木)	減量バターロール			バターロール	1個・50	▲							
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●							
	肉団子のオイスターソース炒め			ミートボール たまねぎ にんじん たけのこ水煮 はるさめ えのきたけ こめあぶら オイスターソース さけ しお こしょう	50 30 8 8 8 7 0.5 2 1 0.3 0.03	●■		きのこのトマトスパゲティ			ハーフカットスパゲティ バラペーコン ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム水煮 たまねぎ 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 しろワイン しお こしょう こいくちしょうゆ	27 20 7 7 7 20 1 1 30 8 1 0.5 0.02 0.2	▲●■							
	★かき玉スープ			★たまご たまねぎ こまつな 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	20 20 10 8 2 2 0.3 0.3 1	●■		白菜とちくわのドレッシング和え			はくさい ちくわ こまつな にんじん 和風ドレッシング	30 10 10 5 8	■●■							
	エネルギーたんぱくしぼう			607 kcal20g15.2g 13.2%22.5%				エネルギーたんぱくしぼう			637 kcal21.9g23.7g 13.8%33.5%									
6日 (月)	米飯			こめ	85	▲	10日 (金)	キャロットピラフ			こめ ウインナー たまねぎ にんじん こめあぶら けずりぶし しお こしょう うすくちしょうゆ	75 20 15 25 0.5 1 0.2 0.03 1.5	▲●■	17日 (金)	さつまいもご飯			こめ さつまいも しお さけ	75 40 0.6 2	▲▲
	☆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	●
	和風きのこハンバーグ			ハンバーグ たまねぎ たまぎ茸水煮 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・60 15 5 3 0.5 2 1 0.5 1 0.5	●■		豚肉とほうれん草のしょうゆマヨ炒め			ぶたもにく ちんげんさい たまねぎ にんじん エリンギ うすくちしょうゆ 卵不使用マヨネーズ さけ しお こしょう こめあぶら	45 30 10 10 8 1.5 3 1 0.3 0.03 0.5	●■		炊き合わせ			ごぼうてん ちくわ ウインナー さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	1本・20 1本・25 1本・15 3 1 5 1.5	●●●
	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	30 20 8 5 0.5 0.3 0.2 0.02	■		コーンのスープ			コーン(クリーム) コーン(ホール) とりむねにく たまねぎ にんじん 乾燥パセリ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶん	20 10 8 20 8 0.03 12 2 0.2 0.03 1	■●■		生姜汁			ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ じゃがいもでんぶん	15 10 8 5 1 2 2 0.3 0.5 1	●■
	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 ばいせんこんぶ	30 8 8 5 2 2 0.3 0.3	▲●■		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	1個・40	▲		エネルギーたんぱくしぼう			602 kcal23g14.3g 15.3%21.4%		
月見デザート			月見ゼリー	1個・40	●	エネルギーたんぱくしぼう			683 kcal27.7g21.2g 16.2%27.9%				エネルギーたんぱくしぼう			602 kcal23g14.3g 15.3%21.4%				

★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。

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				
20 日 (月)	米飯	こめ	85	▲	24 日 (金)	米飯	こめ	85	▲	30 日 (木)	サケメンチカツバーガー	丸型パン(横切目)	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	●		サケメンチカツ	1個・50	●				
	チンジャオロースー	ぶたもにく つちしょうが にんにく さけ ピーマン たけのこ水煮 たまねぎ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ さとう しお こしょう じゃがいもでんぶん	40 0.5 0.3 0.3 20 20 10 10 0.5 3 0.2 0.2 0.03 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		鶏のから揚げ	とりもにく つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	2個・60 1.5 1.5 3.5 1 12 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		きやべつ こいくちしょうゆ しお こしょう こめあぶら	1個・8 40 0.3 0.3 0.03 0.3	▲				
	ニラとコーンのスープ	にら コーン(クリーム) コーン(ホール) ショルダーペーコン 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 10 20 7 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ● ■ ■ ■ ■ ▲		野菜のごま和え	きやべつ きゅうり にんじん ちくわ いりごま(白) さとう みりん うすくちしょうゆ	30 10 5 10 0.5 1 0.5 2	■ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲		コロコロ野菜のスープ	ぶたもにく たまねぎ だいこん(根) にんじん セロリー あおねぎ ポークブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	15 20 20 10 5 5 12 2 0.1 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■			
	エネルギー	たんぱく	しぼう	579 kcal		22.8g 15.8%	14.3g 22.2%	エネルギー	たんぱく		しぼう	742 kcal	26.3g 14.2%	27.3g 33.1%	エネルギー	たんぱく	しぼう
21 日 (火)	米飯	こめ	85	▲	27 日 (月)	米飯	こめ	85	▲	31 日 (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	●			
	みそ肉じゃが	ぶたもにく つちしょうが にんにく じゃがいも つきこんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん ごまあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ コチジャン みそ	45 0.3 0.1 60 15 25 15 5 0.8 1 1.6 1.8 0.8 2.2	● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ●		☆カレーライスの具	ぶたもにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー つちしょうが リンゴビュレ ☆バター こめあぶら こむぎこ カレー粉 こめあぶら ポークブイヨン 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	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 0.01	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		ブリの照焼き	ブリ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ じゃがいもでんぶん	1切れ・50 0.5 2 2 0.5 0.5	● ■ ▲ ▲ ▲			
	れんこんのきんぴら	れんこん とりむねにく にんじん こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ みりん	25 10 15 0.5 0.5 2 0.5	■ ● ■ ▲ ▲ ▲ ▲		大豆とツナのサラダ	乾燥だいず マクロ米油漬 きやべつ 卵不使用マヨネーズ こいくちしょうゆ	10 10 20 2 1.2	● ● ■ ■ ▲		みそ汁	干ひじき ぶたもにく 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	3 5 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲			
	エネルギー	たんぱく	しぼう	625 kcal		24.9g 15.9%	14.8g 21.3%	エネルギー	たんぱく		しぼう	708 kcal	25.1g 14.2%	22.2g 28.2%	エネルギー	たんぱく	しぼう
22 日 (水)	米飯	こめ	85	▲	28 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	●								
	サンマのから揚げピリ辛 ソース	サンマ開き つちしょうが こいくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) しろねぎ ごまあぶら コチジャン さとう こいくちしょうゆ みず	1切れ・40 0.5 1 1 7 6 5 0.5 0.2 3 3 4	● ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		大根の変わり浸し	だいこん(根) とりさきみ水煮 にんじん コーン(ホール) 乾燥わかめ つちしょうが うすくちしょうゆ ごまあぶら みず	1個・50 4 2 0.2 20 8 8 5 0.8 0.6 2 0.5 4	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲								
	大根の炒め煮	だいこん(根) ぶたもにく 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	35 10 10 5 0.5 0.5 2 3 0.5	■ ● ■ ■ ▲ ■ ▲ ▲ ▲		ピリ辛トック	トック ぶたもにく はくさいキムチ にら ぶなしめじ コチジャン けずりぶし こいくちしょうゆ しお こしょう	25 15 20 10 10 2.5 2 2 0.2 0.2 0.03	▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲								
	すまし汁	とりむねにく たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ 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 15 10 7 7 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●			エネルギー	たんぱく	しぼう		722 kcal	24.2g 13.4%	26.5g 33%	エネルギー	たんぱく	しぼう	647 kcal
23 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	29 日 (水)	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	●								
	☆さつまいものグラタン	さつまいも とりむねにく たまねぎ にんじん ☆バター ☆ぎゅうにゅう こめこ しお こしょう ☆シュレッドチーズ こめあぶら	60 20 20 7 2 50 4 0.3 0.02 12 0.5	▲ ● ■ ■ ▲ ● ▲ ▲ ● ▲ ▲ ▲		肉団子のトマト煮	ミートボール たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく こめあぶら トマトケチャップ 濃厚ソース こいくちしょうゆ さとう しお こしょう	55 30 10 8 0.5 0.5 6 2 0.2 0.4 0.4 0.02	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲								
	野菜スープ	たまねぎ こまつな にんじん ぶたもにく セロリー こめあぶら ポークブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	20 15 10 5 5 0.5 10 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■		ほうれん草とじゃがいもの スープ	ほうれんそう じゃがいも コーン(ホール) 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	10 30 10 8 20 8 2 2 0.3 0.03	■ ▲ ▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■								
	エネルギー	たんぱく	しぼう	657 kcal		27.4g 16.7%	20.4g 27.9%	エネルギー	たんぱく		しぼう	601 kcal	20.8g 13.8%	14g 21%	エネルギー	たんぱく	しぼう

※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