

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	■ ■ ■ ■ ▲			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		0.5本・25 1 1 1 1.5	● ▲ ▲ ▲ ▲		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
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	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	●
		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	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲			大豆の磯煮	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	■ ● ■ ■ ■ ■ ● ▲				アスパラガスのソテー	アスパラガス ショルダーベーコン ちんげんさい にんじん コーン(ホール) にんにく オリーブ油 しお こしょう	20 15 20 10 5 0.5 0.3 0.2 0.02			■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲	すまし汁	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 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	10 3 5 5 0.5 0.6 2.3 3.5 1 8 20 8 5 2 2 0.2 0.3
		エネルギーたんぱくしぼう	616kcal26.3g17g17.1%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	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	●			☆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 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	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■			ツナときゅうりの酢の物	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 0.4 0.2 0.5 0.8 3 2.5 1 1 2	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲			白菜のさっぱり和え	ハーフカットスバゲティ ぶたももにく イカ きゃべつ にんじん ピーマン こめあぶら ウスターソース 濃厚ソース しお こしょう 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 30 8 10 5 2 2.5 0.5 0.2	▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
		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	● ■ ■				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	■
28日 (月)				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	▲
30日 (水)				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	▲
				こいくちしょうゆ	2.5	
	スイーツポテト			スイーツポテト	1個・30	▲
	エネルギー	たんぱく	しぼう			
25日 (金)	675	24.4g	16.7g			
	kcal	14.5%	22.3%			
28日 (月)	米飯			こめ	85	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	★親子丼の具			★たまご	45	●
				とりももにく	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	
30日 (水)				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	
	ツナのごまドレッシング和え			マクロ米油漬	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)	エネルギー	たんぱく	しぼう			
	610	24.2g	15.8g			
	kcal	15.9%	23.3%			
30日 (水)	たけのこご飯			こめ	75	▲
				たけのこ水煮	25	■
				とりももにく	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	
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	じゃがいものそぼろ煮			じゃがいも	60	▲
30日 (水)				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	
30日 (水)	みそ汁			さけ	0.5	
				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			
	621	26.2g	14.6g			
30日 (水)	kcal	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

学校給食用加工食材の材料 令和7年 4月(小学校)

9日 サバの甘味噌漬け	10・22日 ミートボール	14日 ごまドレッシング	15日 たくあん漬け	16日 ちくわ
大西洋サバ 白味噌 砂糖 みりん風調味料 酒	鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 粉末状植物性たん白 還元水あめ 食塩 チキンオイル 香辛料 大豆油 ドロマイト ピロリン酸鉄 焼成カルシウム	食用植物油脂 砂糖 醤油 醸造酢 ごま デキストリン 食塩 加工でん粉 酵母エキス キサンタンガム タマリンドガム 香辛料	大根 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 醸造酢 食塩 酵母エキス 米糠 食塩 昆布 唐辛子 ビール酵母	いとりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉
17日 ショルダーベーコン	18日 白菜キムチ	21日 パオシュウ	22日 ミニぶどうゼリー	24日 ロースハム
豚かた肉 食塩 砂糖 香辛料	白菜 鯉節エキス ぶどう糖果糖液糖 食塩 昆布エキス パプリカ 一味唐辛子 にんにく	キャベツ 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 豚脂 でん粉 パン粉 醤油 ひじき 砂糖 植物油脂 おろししょうが 発酵調味料 かきエキス調味料 食塩 たん白加水分解物 香辛料 小麦粉 小麦グルテン ピロリン酸第二鉄	異性化液糖 砂糖 ぶどう濃縮果汁 ゲル化剤 酸味料 香料 ぶどう果皮色素 消泡剤	豚ロース肉 食塩 砂糖 香辛料抽出物
25日 スイートポテト	30日 平天			
さつまいも 砂糖 食用植物油脂 還元麦芽糖 食物繊維 食塩 乳酸カルシウム クエン酸鉄ナトリウム	いとりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 植物性油脂 加工でん粉			