

●▲■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・体温のものになる
(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			
1 日 (火)	米飯	こめ	85	▲	7 日 (月)	米飯	こめ	85	▲	11 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	●			
	鶏肉のアドボ	とりももにく にんにく す こいくちしょうゆ さとう こしょう	1個・60 0.6 3 4 1.5 0.02	● ■ ■ ▲		サワラの香味ソースかけ	サワラ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) あおねぎ にんにく ナンプラー こいくちしょうゆ みりん コチジャン こしょう	1切れ・50 10 6 3 0.2 1.2 1.2 0.5 0.3 0.01	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ●		アジフライ	アジ しお こしょう さけ こめこ じゃがいもでんぶん げんまいフレーク こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1切れ・50 0.2 0.02 0.5 8 3 15 6 6	● ● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			
	ゴーヤーとツナのソテー	にがうり マグロ米油漬 たまねぎ にんじん ごまあぶら こいくちしょうゆ しお こしょう	20 10 15 15 0.5 0.6 0.1 0.01	■ ● ● ■ ■ ▲		小松菜のお浸し	こまつな はくさい にんじん こいくちしょうゆ かつおぶし けずりぶし	35 10 10 2 0.5 0.3	■ ■ ■ ■ ●		大豆と糸こんにやくの煮物	乾燥だいず 糸こんにやく とりむねにく にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら さとう こいくちしょうゆ	10 10 10 5 5 0.3 0.5 1.8 3.5	● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲			
	ベトナム風汁麺	フォー ぶたももにく はくさい にら にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ ナンプラー しお こしょう	4 15 8 7 5 2 2.5 0.5 0.2 0.03	▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		七タスープ	ちらしかまぼこ おくら たまねぎ にんじん はるさめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	8 5 15 5 5 2 2 0.3 0.03	● ● ■ ■ ■ ■ ▲		すまし汁	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	20 10 5 5 2 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ●			
	エネルギーたんぱくしほう 613kcal30.9g15.3g 20.2%22.5%		エネルギーたんぱくしほう 710kcal23.9g19.4g 13.5%24.6%			エネルギーたんぱくしほう 735kcal28.9g21.2g 15.7%26%											
	2 日 (水)	麦ご飯	こめ おしむぎ	75 10		▲ ▲	8 日 (火)	米飯	こめ		85	▲	14 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	●
		大豆のタコライスの具	乾燥だいず ぶたミンチ たまねぎ にんじん にんにく こめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ 濃厚ソース 一味とうがらし ポークブイオン しお こしょう きゃべつ しお	15 40 40 15 0.6 0.5 26 14 7.5 0.02 7 0.3 0.03 40 0.3		● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		ブルコギ	☆ぎゅうにゅう ぶたももにく たまねぎ にら こめあぶら リンゴビュレ さとう コチジャン す こいくちしょうゆ しお こしょう		55 35 8 0.5 1 1.5 1.5 0.2 3 0.1 0.02	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ こめこ あおのり こめあぶら(揚物用)	0.5本・25 7 0.2 6	● ▲ ▲ ▲
		チキンスープ	とりむねにく たまねぎ にんじん セロリー あおねぎ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	15 30 15 4 5 8 2 0.2 0.02		● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		ツナとじゃがいもの和え物	じゃがいも マグロ米油漬 こまつな にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう		35 15 10 8 1.5 0.3 0.01	▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■		ささ身ときゅうりの酢の物	とりささみ水煮 きゅうり にんじん す さとう うすくちしょうゆ	10 40 8 1 1 2	● ■ ■ ■ ▲
エネルギーたんぱくしほう 664kcal31.6g16.3g 19%22.1%			エネルギーたんぱくしほう 627kcal27g17.8g 17.2%25.6%		エネルギーたんぱくしほう 707kcal29.6g21.8g 16.7%27.8%												
3 日 (木)		コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	9 日 (水)		米飯	こめ	85	▲	15 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	●
		☆かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ とりむねにく たまねぎ にんじん かぼちゃペースト コーン(ホール) 乾燥バセリ こめあぶら こむぎこ ☆バター とりがらスープ ☆ぎゅうにゅう ☆なまクリーム しお こしょう	40 15 30 15 26 10 0.03 0.5 4 4 8 20 2 0.5 0.03	■ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ● ● ● ■ ■			厚揚げの酢豚風	冷凍ミニあつあげ ぶたももにく たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ水煮 こめあぶら トマトケチャップ す さとう みりん こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん	30 40 30 15 10 5 0.5 10 3 2 2 2.5 1	● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			みそ汁	あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	8 20 8 5 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ● ■ ●
		切干大根とちくわのごまドレッシング和え	きりぼしだいこん ちくわ こまつな にんじん いりごま(白) す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら	4 10 15 8 2 1.2 2 0.8 1.2	■ ● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲			ウインナーと小松菜のスープ	ウインナー こまつな たまねぎ にんじん ぶなしめじ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 20 10 7 8 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■						
		エネルギーたんぱくしほう 617kcal21.7g19.4g 14.1%23.4%		エネルギーたんぱくしほう 636kcal24.8g17.5g 15.6%24.8%				エネルギーたんぱくしほう 642kcal24.3g15.9g 15.1%22.3%									
	4 日 (金)	米飯	こめ	85	▲		10 日 (木)	ライ麦パン(上切目)	ライ麦パン(上切目)	1個・60	▲		16 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	●
		蒸しぎょうざの酢醤油かけ	ぎょうざ す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・36 4 2 0.2	■ ■ ▲			スラッピージョー	ぶたミンチ たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 こめあぶら トマトケチャップ 濃厚ソース ウスターソース しお こしょう さとう こめこ	50 60 20 5 0.5 8 2 1.5 0.4 0.02 0.5 1	● ● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲			あっさり夏野菜カレーの具	ぶたももにく たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが リンゴビュレ こめあぶら カレー粉 ポークブイオン こいくちしょうゆ トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース しお こしょう こめこ ローリエ	30 40 30 10 10 20 5 1 20 0.5 0.8 8 1 4.5 3.2 1 0.5 0.03 4.5 0.01	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
		麻婆なす	なす ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 ピーマン こめあぶら さとう こいくちしょうゆ テンメンジャン みそ しお こしょう じゃがいもでんぶん ごまあぶら	32 32 0.8 0.4 32 12 5 4 0.5 0.4 0.8 0.8 4 0.2 0.02 0.4 0.1	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ■ ■ ▲			チンゲン菜とコーンのスー プ	ちんげんさい コーン(クリーム) コーン(ホール) とりむねにく じゃがいも 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 20 7 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ● ● ■ ■ ■ ■ ■			キャベツときのこのソテー	きゃべつ エリンギ えのきたけ ロースハム にんじん にんにく オリーブオイル しお こしょう	30 10 10 8 15 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ■ ■ ● ■ ■ ▲
		にらとわかめのスープ	にら 乾燥わかめ たまねぎ にんじん えのきたけ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	15 0.5 20 10 6 2 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■												
エネルギーたんぱくしほう 622kcal22.6g16.2g 14.5%23.4%			エネルギーたんぱくしほう 613kcal27.8g18.7g 18.1%27.5%		エネルギーたんぱくしほう 616kcal22.4g13.7g 14.5%20%												

★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
17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	●
	ツナのペペロンチーノ	ハーフカットスハゲティ	27	▲
		マグロ米油漬	25	●
		はくさい	45	■
		たまねぎ	15	■
		ぶなしめじ	15	■
		にんにく	1.2	■
		乾燥パセリ	0.04	■
		オリーブオイル	1	▲
		うすくちしょうゆ	2.8	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
		一味とうがらし	0.03	
	コーンサラダ	コーン(ホール)	10	■
		きゅうり	30	■
		にんじん	10	■
		乾燥わかめ	0.7	●
		中華ドレッシング	8	
	エネルギー	たんぱく	しぼう	
	608 kcal	24g 15.8%	20.8g 30.8%	

※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	25	4.5

8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とになる
(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
26日 (火)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	キムチピビンバの具	ぶたもにく	50	●
		つちしょうが	0.5	■
		にんにく	0.5	■
		はくさいキムチ	20	■
		こめあぶら	0.3	▲
		こいくちしょうゆ	1	
		だいこん(根)	20	■
		こまつな	20	■
		にんじん	10	■
		あおねぎ	2	■
		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	
	トック	トック	15	▲
		とりむねにく	10	●
		たまねぎ	20	■
		ちんげんさい	10	■
		にんじん	5	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		ばいせんこんぶ	0.3	●
	ミニゼリー	ミニアセロラゼリー	1個・22	
	エネルギー	たんぱく	しぼう	
	633kcal	26.3g16.6%	15g21.3%	
27日 (水)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サバのソース煮	サバ	1切れ・50	●
		つちしょうが	1	■
		ウスターソース	4	
		こいくちしょうゆ	3	
		さとう	4	▲
		さけ	2	
	ひじきの炒め煮	干ひじき	3	●
		ぶたもにく	5	●
		にんじん	5	■
		つきこん(こやく)	5	
		こめあぶら	0.5	▲
		みりん	0.5	
		さとう	2	▲
		こいくちしょうゆ	3	
	みそ汁	けずりぶし	1	
		きやべつ	30	■
		たまねぎ	15	■
		ほうれんそう	10	■
		にんじん	8	■
		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	24.7g15.9%	16.2g23.5%	
28日 (木)	米粉入りパン	米粉入りパン	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	和風カレーうどん	冷凍うどん	80	▲
		ぶたもにく	30	●
		たまねぎ	20	■
		にんじん	15	■
		にら	7	■
		こめあぶら	0.5	▲
		さけ	1	
		カレー粉	0.5	
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	
		うすくちしょうゆ	3	
		しお	0.5	
		こしょう	0.02	
		けずりぶし	2	
		じゃがいもでんぶん	2	▲
	人参シシリ	にんじん	30	■
		マグロ米油漬	10	●
		さけ	0.3	
		みりん	0.3	
		こいくちしょうゆ	1	
		ごまあぶら	0.5	▲
	エネルギー	たんぱく	しぼう	
	643kcal	30.8g19.2%	19g26.6%	
29日 (金)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鶏肉と夏野菜の揚げ煮	とりもにく	40	●
		しお	0.2	
		こしょう	0.01	
		じゃがいもでんぶん	7	▲
		なす	25	■
		かぼちゃ	25	■
		こめあぶら(揚物用)	6	▲
		にんじん	10	■
		ビーマン	10	■
		けずりぶし	0.2	
		さとう	2	▲
		うすくちしょうゆ	2.7	
		ごまあぶら	0.2	▲
		しお	0.1	
		一味とうがらし	0.01	
	五目汁	ぶたもにく	10	●
		たまねぎ	20	■
		にんじん	10	■
		干しいたけ	0.5	■
		にら	5	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		ばいせんこんぶ	0.3	●
	エネルギー	たんぱく	しぼう	
	638kcal	23.5g14.7%	17.7g25%	

※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

学校給食用加工食材の材料 令和7年 7・8月(小学校)

1日 フォー	3・14日 ちくわ	4日 ぎょうざ	7日 ちらしかまぼこ	7日 キラキラ餅
米 馬鈴薯でん粉	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉	キャベツ 豚肉 豚脂 玉ねぎ 粒状大豆たん白 にら 生姜 醤油 でん粉 砂糖 食塩 酵母エキス こしょう 小麦粉	魚肉 うらごし南瓜 加工でん粉 馬鈴薯でん粉 砂糖 発酵調味料 食塩 加工油脂	みかん 砂糖 加工でん粉 寒天 酸味料
9日 ウインナー	11日 濃厚ソース	15日 ひらてん	16日 ロースハム	17日 中華ドレッシング
豚肉 食塩 砂糖 香辛料	トマト りんご プルーン レモン 人参 玉ねぎ 醸造酢 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 食塩 でん粉 酵母エキス 香辛料	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 植物性油脂 加工でん粉	豚ロース肉 食塩 砂糖 香辛料抽出物	醤油 果糖ぶどう糖液糖 食用植物油脂 醸造酢 食塩 玉ねぎエキス かつお節エキス みそ 香辛料 キサンタンガム
8月26日 白菜キムチ	8月26日 トック	8月26日 ミニアセロラゼリー		
白菜 鰹節エキス 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	米 でん粉 食塩 酒精	異性化液糖 アセロラ濃縮果汁 還元水あめ ゲル化剤 酸味料 ムラサキイモ色素・トウガラシ色素 クエン酸第一鉄ナトリウム 香料 消泡剤 クチナシ赤色素		