

6月分学校給食献立予定表

【小学校】

- 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			
2日 (月)	新生姜ご飯 ☆牛乳 かみかみかき揚げ すまし汁	こめ	85	▲	6日 (金)	米飯 ☆牛乳 かみかみ二色丼の具 ☆新生姜の卵スープ	こめ	85	▲	12日 (木)	コッペパン ☆牛乳 ☆チリコンカン ひじきとキャベツのサラダ	コッペパン	1個・60	▲			
		しんしょうが	2	■			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		みりん	1	■			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		うすくちしょうゆ	4.3	■			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
さけ	0.5	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
しお	0.1	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
乾燥だいち	10	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
干ひじき	1	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
かえり煮干	2	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
ちくわ	7	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
ごぼう	10	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
にんじん	7	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
たまねぎ	20	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
こめこ	12	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
しお	0.5	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
こめあぶら(揚物用)	6	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
こまつな	15	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
たまねぎ	10	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
にんじん	5	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
えのきたけ	7	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
けずりぶし	2	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
うすくちしょうゆ	2	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
しお	0.3	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
ばいせんこんぶ	0.3	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
エネルギー	609	たんぱく	18.4g	しぼう	16.6g	エネルギー	629	たんぱく	26.9g	しぼう	17.9g	エネルギー	633	たんぱく	26.1g	しぼう	20.5g
kcal	12.1%	24.5%	kcal	17.1%	25.6%	kcal	16.5%	29.1%									
3日 (火)	米飯 ☆牛乳 ホッケの塩焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 みそ汁	こめ	85	▲	9日 (月)	米飯 ☆牛乳 プルコギ じゃがいものスープ	こめ	85	▲	13日 (金)	米飯 ☆牛乳 肉団子の甘酢あん 春雨スープ	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
		ホッケ切身干し	1切れ・60	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
		ぎゅうももにく	20	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
ごぼう	20	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
にんじん	10	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
つきこんにやく	8	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
たけのこ水煮	7	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
あおねぎ	5	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
こめあぶら	0.5	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
けずりぶし	1	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
さとう	2.5	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
こいくちしょうゆ	3.5	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
みりん	0.5	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
さけ	0.5	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
冷凍ミニあつあげ	20	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
じゃがいも	15	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
たまねぎ	20	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
にんじん	5	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
乾燥わかめ	0.5	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
みそ	9	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
にぼし	2	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
ばいせんこんぶ	0.3	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
エネルギー	658	たんぱく	29.6g	しぼう	17.6g	エネルギー	617	たんぱく	26.5g	しぼう	16.2g	エネルギー	610	たんぱく	20.6g	しぼう	14.7g
kcal	18%	24.1%	kcal	17.2%	23.6%	kcal	13.5%	21.7%									
4日 (水)	米飯 ☆牛乳 鯨の更紗揚げ アスパラガスの炒め物 沢煮椀	こめ	85	▲	10日 (火)	米飯 ☆牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜の塩麴炒め ウインナーとコーンのスープ	こめ	85	▲	16日 (月)	米飯 ☆牛乳 サワラの柚子塩麴焼き 高野豆腐のオイスターソース炒め すまし汁	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
		くじら	50	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
		こいくちしょうゆ	3	■			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
さとう	1	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
さけ	1	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
カレー粉	0.4	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
じゃがいもでんぶん	12	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
こめあぶら(揚物用)	6	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
アスパラガス	20	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
とりむねにく	10	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
きゃべつ	25	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
にんじん	10	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
コーン(ホール)	5	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
にんにく	0.5	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
オリーブオイル	0.3	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
しお	0.2	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
こしょう	0.02	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
かまぼこ	8	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
だいこん(根)	10	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
ごぼう	10	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
にんじん	8	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
あおねぎ	5	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
けずりぶし	2	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
うすくちしょうゆ	2	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
しお	0.3	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
ばいせんこんぶ	0.3	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
じゃがいもでんぶん	1	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
エネルギー	641	たんぱく	26.3g	しぼう	15.3g	エネルギー	644	たんぱく	31.5g	しぼう	16.4g	エネルギー	639	たんぱく	32.4g	しぼう	18.3g
kcal	16.4%	21.5%	kcal	19.6%	22.9%	kcal	20.3%	25.8%									
5日 (木)	減量バターロール ☆牛乳 スパゲティナポリタン 切干大根ときゅうりのサラダ	バターロール	1個・50	▲	11日 (水)	米飯 ☆牛乳 カツオのガーリック揚げ チンゲン菜のお浸し すまし汁	こめ	85	▲	17日 (火)	米飯 ☆牛乳 蒸しゅうまいの酢醤油かけ パッ・ウンセン かぼちゃのチキンスープ	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
		スパゲティ	27	■			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
		ウインナー	15	■			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
たまねぎ	40	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
にんじん	10	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
ピーマン	10	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●</									

