

7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
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 玄米フレーク 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 7 2 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ●
エネルギーたんぱくしぼう		61330.9g15.3g	kcal20.2%22.5%		エネルギーたんぱくしぼう		71023.9g19.4g	kcal13.5%24.6%		エネルギーたんぱくしぼう		73528.9g21.2g	kcal15.7%26%	
2 日 (水)	麦ご飯	こめ	75	▲	8 日 (火)	米飯	こめ	85	▲	14 日 (月)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	おしむぎ	10	▲		☆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	☆ぎゅうにゅう 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 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 きやべつ しお	1本・206 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	ぶたもにく たまねぎ にら こめあぶら リンゴビュール 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	▲ ● ■ ■ ■		冬瓜の煮物	とうがん ぶたもにく 凍り豆腐 にんじん さやいんげん ぶなしめじ つちしょうが こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん さけ じゃがいもでんぶん	60 40 7 15 5 8 0.6 0.5 1.3 3.2 5.2 0.4 0.4 1.3	■ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう		66431.6g16.3g	kcal19%22.1%		エネルギーたんぱくしぼう		62727g17.8g	kcal17.2%25.6%		エネルギーたんぱくしぼう		70729.6g21.8g	kcal16.7%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) 乾燥パセリ 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 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	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも ぶたミンチ たまねぎ にんじん ひらてん つちしょうが こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん さけ	60 30 30 15 20 0.5 0.5 1 2.7 5 0.5 0.5	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	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	● ■ ■ ■ ■ ■		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	● ■ ■ ■ ● ● ●
	エネルギーたんぱくしぼう		61721.7g19.4g	kcal14.1%28.3%		エネルギーたんぱくしぼう		63524.8g17.5g	kcal15.6%24.8%		エネルギーたんぱくしぼう		64224.3g15.9g	kcal15.1%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) 60g	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	ぶたもにく たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト角切り セロリー つちしょうが リンゴビュール 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ぼう		62222.6g16.2g		kcal14.5%23.4%		エネルギーたんぱくしぼう	

★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			ハーフカットスパゲティ	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	24g	20.8g				
kcal	15.8%	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