

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	
	633	26.3g	15g	
	kcal	16.6%	21.3%	
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	
	621	24.7g	16.2g	
	kcal	15.9%	23.5%	
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	
	643	30.8g	19g	
	kcal	19.2%	26.6%	
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	
	638	23.5g	17.7g	
	kcal	14.7%	25%	

※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