

●▲■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
(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
2 日 (月)	米飯	こめ	85	▲	6 日 (金)	米飯	こめ	85	▲	12 日 (木)	お祝いご飯	こめ もち米 さつまいも 乾燥あずき しお	45 30 20 3 0.9	▲ ▲ ▲ ▲
	☆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	●
	鶏肉のマーマレード煮	とりももにく こいくちしょうゆ マーマレード	1個・60 2.5 5	● ▲		サバの生姜煮	サバ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	1個・50 1 4 2 3 1	● ■ ▲		鶏肉のから揚げ	とりももにく つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	1個・50 1.5 1.5 4 1 12 6	● ● ■ ■ ▲ ▲
	ちくわと野菜のソテー	ちくわ たまねぎ にんじん ぶなしめじ こめあぶら しお こしょう	5 25 8 10 0.5 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ▲		白菜とわかめの酢の物	はくさい 乾燥わかめ とりささみ水煮 さとう す しお うすくちしょうゆ	40 1.3 5 2 4.5 0.1 0.3	■ ● ● ▲		白菜のお浸し	はくさい とりささみ水煮 こまつな にんじん こいくちしょうゆ けずりぶし	35 10 10 10 6 2 0.3	■ ■ ■ ■
	ベーコンとコーンのスープ	ショルダーベーコン コーン(クリーム) コーン(ホール) さつまいも ちんげんさい 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	5 20 10 20 15 7 5 2 2 0.2 0.03	● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ●		みそ汁	あぶらあげ 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	5 10 20 10 8 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ● ●		すまし汁	たまねぎ にんじん 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 10 0.5 2 2 0.3 0.3	■ ■ ● ●
エネルギーたんぱくしぼう		613 kcal27.4g17.9%12.6g		エネルギーたんぱくしぼう		636 kcal25.7g16.2%16.7g		エネルギーたんぱくしぼう		726 kcal23.4g12.9%24.2g		エネルギーたんぱくしぼう		726 kcal23.4g12.9%24.2g
3 日 (火)	ひなちらし寿司	こめ 黒米 す さとう しお ばいせんこんぶ マグロ米油漬 にんじん こいくちしょうゆ さとう さけ みりん みず	75 1.5 5.6 2.4 0.6 0.1 10 5 3.2 2 1.2 1 16	▲ ▲ ● ▲ ● ■ ▲	9 日 (月)	米飯	こめ	85	▲	13 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	●
	赤魚の唐揚げ	アカウオ さけ しお こしょう ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	1切れ・50 1 0.3 0.02 0.3 10 6	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		ブリの照焼き	ブリ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ じゃがいもでんぶ	40 30 55 25 8 0.5 1 3.5 5 0.5 0.5	● ■ ■ ▲ ▲		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	1切れ・50 0.5 2 2 0.5 0.5 5 2 3 1	● ■ ■ ▲ ▲ ▲
	野菜のおかか和え	きゃべつ にんじん けずりぶし こいくちしょうゆ かつおぶし	35 7 0.3 2 0.3	■ ■ ●		にゅうめん汁	そうめん とりむねにく たまねぎ にんじん エリンギ あおねぎ けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	3 5 5 7 7 5 2 0.5 2 0.3 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ●		鶏肉と野菜のスープ	とりむねにく じゃがいも にんじん ちんげんさい けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	15 25 10 10 2 2 0.3 0.3	● ▲ ■ ■ ▲ ●
	ひな祭りスープ	ちらしかまぼこ たまねぎ にんじん 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	6 12 7 0.1 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ●		エネルギーたんぱくしぼう	602 kcal22.6g15%13.3g		エネルギーたんぱくしぼう		640 kcal27.8g17.4%18.7g			
4 日 (水)	米飯	こめ	85	▲	10 日 (火)	米飯	こめ	85	▲	16 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	●
	☆カレーライスの具	ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー つちしょうが リンゴビュール ☆バター こめあぶら こむぎこ カレー粉 こめあぶら ポークフィヨン 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	30 40 40 20 5 1 8 3.5 2.5 7 0.8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		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)	1/2本・25 7 0.1 6	▲ ● ▲ ▲		豚肉のねぎ塩炒め	ぶたももにく さけ こいくちしょうゆ たまねぎ にんじん しろねぎ あおねぎ にんにく つちしょうが ごまあぶら しお こしょう さけ レモン汁 じゃがいもでんぶ いりごま(白)	55 0.5 1 30 10 8 8 0.5 0.5 0.5 0.8 0.03 2 0.7 1 1	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ▲
	大豆とツナのサラダ	乾燥だいず マグロ米油漬 はくさい 卵不使用マヨネーズ こいくちしょうゆ	10 10 20 2 1.2	● ■ ■ ▲		みそ汁	じゃがいも はくさい たまねぎ にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 15 5 7 9 2 0.3	▲ ■ ■ ■ ●		★もずくと卵のスープ	冷凍もずく ★たまご とりむねにく 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	5 25 6 10 7 2 2 0.3 0.02 1	■ ■ ● ● ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう		707 kcal26g14.7%22.6g			エネルギーたんぱくしぼう		613 kcal18.4g12%17.8g			エネルギーたんぱくしぼう		618 kcal27.9g18.1%25.5g	
5 日 (木)	丸型パン	まるがたパン	1個・60	▲	11 日 (水)	麦ご飯	こめ おしむぎ	75 10	▲ ▲	17 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	●
	ミンチカツ	ミンチカツ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	● ▲		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 トマトケチャップ(缶) トマトケチャップ 濃厚ソース 一味とうがらし ポークフィヨン しお こしょう きゃべつ しお	15 40 50 15 0.6 0.5 26 14 7.5 0.02 7 0.3 0.03 40 0.3	● ● ■ ■ ■ ▲ ■		厚揚げチゲ	冷凍きぬあつあげ ぶたももにく はくさいキムチ はくさい ちんげんさい ぶなしめじ こめあぶら けずりぶし こいくちしょうゆ みそ コチジャン しお	40 30 35 25 10 8 0.5 2 2.5 2.7 1.5 0.1	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ●
	野菜ソテー	きゃべつ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ 濃厚ソース こしょう	40 10 0.5 1 0.8 0.03	■ ■ ▲		オニオンスープ	たまねぎ ショルダーベーコン にんじん ぶなしめじ 乾燥パセリ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	30 5 7 5 0.03 2 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■		こんにゃくのきんぴら	つきこんにやく とりむねにく ごぼう にんじん いりごま(白) こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら	15 10 15 10 1 0.5 0.5 2 0.5 0.3	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	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	10 10 15 4 5 8 2 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■		エネルギーたんぱくしぼう	608 kcal21.6g14.2%23.5g		エネルギーたんぱくしぼう		621 kcal26.2g16.9%16.7g			

※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
19日 (木)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サワラの味噌ソースかけ	サワラ	1個・50	●
		しお	0.2	
		こしょう	0.02	
		じゃがいもでんぶん	5	▲
		こめあぶら(揚物用)	6	▲
		みそ	6	●
		さとう	1	▲
		みりん	1	
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	4	
	大根の炒め煮	だいこん(根)	20	■
		ぶたもにく	5	●
		にんじん	5	■
		セロリー	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	
		けずりぶし	0.5	
	すまし汁	たまねぎ	10	■
		こまつな	10	■
		にんじん	8	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.2	
		ばいせんこんぶ	0.3	●
	エネルギー	たんぱく	しぼう	
	650 kcal	23.8g 14.6%	20.7g 28.7%	
23日 (月)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鶏肉のあんかけご飯の具	とりもにく	45	●
		じゃがいもでんぶん	9	▲
		こめあぶら(揚物用)	6	▲
		たまねぎ	30	■
		にんじん	20	■
		ぶなしめじ	10	■
		えのきたけ	5	■
		ちんげんさい	7	■
		とりがらスープ	12	
		こいくちしょうゆ	0.5	
	生姜汁	うすくちしょうゆ	2	
		オイスターソース	2	
		さとう	3	▲
		さけ	1	
		みりん	1	
		ぶたもにく	10	●
		たまねぎ	10	■
		にんじん	8	■
		あおねぎ	5	■
		つちしょうが	1	■
	生姜汁	けずりぶし	2	
		さけ	0.5	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.2	
		ばいせんこんぶ	0.03	●
	エネルギー	たんぱく	しぼう	
	647 kcal	25.3g 15.6%	17.7g 24.6%	

※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