4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

9日（水）

献立名	食品名	一人分量	栄養三色
米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲
☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
サバの甘味噌焼き	冷凍サバ(味噌漬け) 60g	1切れ・60	●
ひじきの炒め煮	ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾)	3	●
	ぶた もも 脂身つき ｽﾗｲｽ 30-15	5	●
	にんじん(根、皮つき、生)	5	■
	つきこんにゃく 精粉こんにゃく	5	
	米ぬか油	0.5	▲
	本みりん	0.5	
	車糖(上白糖)	2	▲
	こいくちしょうゆ	3	
	けずりぶし	1	
レタスのスープ	レタス(土耕栽培、結球葉、生)	15	■
	鶏肉 もも 皮なし 3gｶｯﾄ	10	●
	たまねぎ(りん茎、生)	10	■
	にんじん(根、皮つき、生)	7	■
	けずりぶし	2	
	うすくちしょうゆ	2	
	並塩	0.3	
	こしょう(白、粉)	0.03	
	でん粉(じゃがいもでん粉)	1	▲

エネルギー	たんぱく	しぼう
679 kcal	25.1g 14.8%	25.4g 33.7%

10日（木）

献立名	食品名	一人分量	栄養三色
減量米粉入りパン	米粉パン	1個・50	▲
☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
きざみきつねうどん	油揚げ	25	●
	車糖(上白糖)	3	▲
	こいくちしょうゆ	3	
	清酒	1	
	冷凍うどん	80	▲
	鶏肉 もも 皮なし 3gｶｯﾄ	10	●
	根深ねぎ(葉、軟白、生)	10	■
	にんじん(根、皮つき、生)	8	■
	葉ねぎ(葉、生)	7	■
	けずりぶし	2	
	焙煎こんぶ	0.3	●
	うすくちしょうゆ	4	
	車糖(上白糖)	0.5	▲
	本みりん	1	
	並塩	0.3	
肉団子のうま煮	ﾎﾟｰｸ・ﾁｷﾝﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ	30	●
	キャベツ(結球葉、生)	20	■
	にんじん(根、皮つき、生)	20	■
	たけのこ(水煮缶詰)	10	■
	たまねぎ(りん茎、生)	10	■
	にんにく(りん茎、生)	0.5	■
	しょうが(根茎、生)	0.3	■
	米ぬか油	0.5	▲
	こいくちしょうゆ	0.6	
	清酒	0.2	
	並塩	0.2	
	でん粉(じゃがいもでん粉)	0.3	▲

エネルギー	たんぱく	しぼう
693 kcal	32.1g 18.5%	25g 32.5%

11日（金）

献立名	食品名	一人分量	栄養三色
米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲
☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
豚肉と野菜の香味だれ	ぶた もも 脂身つき ｽﾗｲｽ 30-15	55	●
	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	30	▲
	こまつな(葉、生)	20	■
	たまねぎ(りん茎、生)	15	■
	にんじん(根、皮つき、生)	10	■
	しょうが(根茎、生)	0.4	■
	にんにく(りん茎、生)	0.4	■
	こいくちしょうゆ	3.5	
	穀物酢	2	
	ごま油	0.5	▲
	米ぬか油	0.5	▲
★にら玉スープ	にら(葉、生)	5	■
	鶏卵 全卵(生)	20	●
	たまねぎ(りん茎、生)	20	■
	にんじん(根、皮つき、生)	8	■
	けずりぶし	2	
	うすくちしょうゆ	2	
	並塩	0.3	
	焙煎こんぶ	0.3	●
	でん粉(じゃがいもでん粉)	1	▲

エネルギー	たんぱく	しぼう
616 kcal	26.3g 17.1%	17g 24.8%

14日（月）

献立名	食品名	一人分量	栄養三色
米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲
☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
あっさりカレーライスの具	牛肉 もも 脂身付 スライス	20	●
	たまねぎ(りん茎、生)	50	■
	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	40	▲
	にんじん(根、皮つき、生)	20	■
	セロリー(葉柄、生)	5	■
	しょうが(根茎、生)	1	■
	りんごピューレ	8	■
	上新粉	4.5	▲
	カレー粉	0.8	
	米ぬか油	0.5	▲
	ポークブイヨン	8	
	トマトケチャップ	4.5	
	ウスターソース	3.2	
	濃厚ソース	1	
	こいくちしょうゆ	1	
	並塩	0.5	
	こしょう(白、粉)	0.03	
	ローリエ	0.01	
ツナと大豆のごまサラダ	黄だいず(国産、乾)	10	●
	マグロ米油漬 ﾁｬﾝｸ	10	●
	はくさい(結球葉、生)	20	■
	ごまｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	6	

エネルギー	たんぱく	しぼう
660 kcal	23.6g 14.3%	18.9g 25.8%

15日（火）

献立名	食品名	一人分量	栄養三色
米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲
☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
油淋鶏	鶏肉 もも 皮なし 切身 60g	1個・60	●
	しょうが(根茎、生)	1.5	■
	にんにく(りん茎、生)	1	■
	こいくちしょうゆ	4	
	でん粉(じゃがいもでん粉)	12	▲
	米ぬか油(揚物用)	6	▲
	根深ねぎ(葉、軟白、生)	5	■
	車糖(上白糖)	0.7	▲
	穀物酢	2	
	こいくちしょうゆ	2	
	オイスターソース	1	
	ごま油	0.5	▲
はりはり和え	切干しだいこん(乾)	4	■
	だいこん たくあん漬	6	■
	にんじん(根、皮つき、生)	5	■
	きゅうり(果実、生)	10	■
	車糖(上白糖)	2	▲
	うすくちしょうゆ	0.2	
	穀物酢	2	
	清酒	0.2	
春の五目スープ	たけのこ(水煮缶詰)	10	■
	たまねぎ(りん茎、生)	15	■
	にんじん(根、皮つき、生)	8	■
	ぶなしめじ(生)	8	■
	切りみつば(葉、生)	5	■
	けずりぶし	2	
	うすくちしょうゆ	2	
	並塩	0.3	
	焙煎こんぶ	0.3	●

エネルギー	たんぱく	しぼう
666 kcal	26g 15.6%	17.9g 24.2%

16日（水）

献立名	食品名	一人分量	栄養三色
米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲
☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
ちくわのごま照り煮	焼き竹輪	0.5本・25	●
	いりごま(白)	1	▲
	車糖(上白糖)	1	▲
	本みりん	1	
	こいくちしょうゆ	1.5	
筑前煮	鶏肉 もも 皮なし 5gｶｯﾄ	30	●
	板こんにゃく 精粉こんにゃく	20	
	にんじん(根、皮つき、生)	15	■
	ごぼう(根、生)	10	■
	れんこん(根茎、生)	10	■
	米ぬか油	0.5	▲
	車糖(上白糖)	1.5	▲
	本みりん	1.5	
	こいくちしょうゆ	3	
	けずりぶし	1	
みそ汁	冷凍豆腐	20	●
	たまねぎ(りん茎、生)	20	■
	さつまいも(塊根、皮つき、生)	20	▲
	チンゲンサイ(葉、生)	15	■
	にんじん(根、皮つき、生)	5	■
	無添加 赤みそ	9	●
	煮干しだし	2	
	焙煎こんぶ	0.3	●

エネルギー	たんぱく	しぼう
611 kcal	23.8g 15.6%	11.9g 17.5%

17日（木）

献立名	食品名	一人分量	栄養三色
コッペパン	コッペパン 60g	1個・60	▲
☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
☆鶏肉のトマトシチュー	鶏肉 もも 皮なし 5gｶｯﾄ	40	●
	にんにく(りん茎、生)	0.5	■
	セロリー(葉柄、生)	3	■
	たまねぎ(りん茎、生)	60	■
	にんじん(根、皮つき、生)	20	■
	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	40	▲
	米ぬか油	0.5	▲
	有塩バター	3	▲
	薄力粉(1等)	3	▲
	とりがらスープ	8	
	トマトピューレ	5	■
	トマトケチャップ	5	
	トマト角切り缶	10	■
	こいくちしょうゆ	1	
	ウスターソース	1	
	ローリエ	0.01	
	並塩	0.3	
	こしょう(白、粉)	0.03	
アスパラガスのソテー	アスパラガス(若茎、生)	20	■
	ベーコン(ショルダー)	15	●
	チンゲンサイ(葉、生)	20	■
	にんじん(根、皮つき、生)	10	■
	スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	5	■
	にんにく(りん茎、生)	0.5	■
	オリーブ油	0.3	▲
	並塩	0.2	
	こしょう(白、粉)	0.02	

エネルギー	たんぱく	しぼう
602 kcal	26.9g 17.9%	18g 26.9%

18日（金）

献立名	食品名	一人分量	栄養三色
米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲
☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
ピリ辛すき焼き	冷凍焼き豆腐	30	●
	牛肉 もも 脂身付 スライス	50	●
	たまねぎ(りん茎、生)	40	■
	白菜キムチ	30	■
	にんじん(根、皮つき、生)	10	■
	にら(葉、生)	10	■
	根深ねぎ(葉、軟白、生)	10	■
	つきこんにゃく 精粉こんにゃく	10	
	しょうが(根茎、生)	0.4	■
	にんにく(りん茎、生)	0.2	■
	米ぬか油	0.5	▲
	コチジャン	0.8	
	りんごピューレ	3	■
	こいくちしょうゆ	2.5	
	車糖(上白糖)	1	▲
	いりごま(白)	1	▲
ツナときゅうりの酢の物	マグロ米油漬フレーク	10	●
	きゅうり(果実、生)	40	■
	わかめ 乾燥わかめ素干し	0.5	●
	穀物酢	1	
	車糖(上白糖)	1	▲
	うすくちしょうゆ	2	

エネルギー	たんぱく	しぼう
648 kcal	27.1g 16.7%	19.2g 26.7%

21日（月）

献立名	食品名	一人分量	栄養三色
米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲
☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
パオシュウの酢醤油かけ	パオシュウ	2個・60	●
	穀物酢	4	
	こいくちしょうゆ	2	
	ごま油	0.15	▲
車麩のソテー	焼きふ(車ふ)	5	▲
	マグロ米油漬 ﾁｬﾝｸ	12	●
	キャベツ(結球葉、生)	12	■
	葉ねぎ(葉、生)	5	■
	米ぬか油	0.5	▲
	こいくちしょうゆ	0.5	
	本みりん	0.3	
	並塩	0.1	
	こしょう(白、粉)	0.01	
八宝汁	ぶた もも 脂身つき ｽﾗｲｽ 30-15	15	●
	はくさい(結球葉、生)	30	■
	たまねぎ(りん茎、生)	15	■
	にんじん(根、皮つき、生)	8	■
	にら(葉、生)	5	■
	乾しいたけ(乾)	0.5	■
	しょうが(根茎、生)	1	■
	米ぬか油	0.5	▲
	ポークブイヨン	6	
	こいくちしょうゆ	1	
	うすくちしょうゆ	2	
	並塩	0.2	
	こしょう(白、粉)	0.03	
	でん粉(じゃがいもでん粉)	1	▲

エネルギー	たんぱく	しぼう
693 kcal	24g 13.9%	22.2g 28.8%

22日（火）

献立名	食品名	一人分量	栄養三色
米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲
☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
肉団子と春雨の甘酢あん	安新素材ミートボール8	45	●
	普通はるさめ(乾)	5	▲
	たまねぎ(りん茎、生)	30	■
	にんじん(根、皮つき、生)	15	■
	チンゲンサイ(葉、生)	10	■
	ぶなしめじ(生)	5	■
	米ぬか油	0.5	▲
	車糖(上白糖)	2.5	▲
	こいくちしょうゆ	3.5	
	穀物酢	3	
	でん粉(じゃがいもでん粉)	0.5	▲
小松菜とコーンのスープ	こまつな(葉、生)	10	■
	スイートコーン缶詰(クリームスタイル)	20	■
	スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	10	■
	鶏肉 もも 皮なし 3gｶｯﾄ	8	●
	たまねぎ(りん茎、生)	20	■
	にんじん(根、皮つき、生)	8	■
	けずりぶし	2	
	うすくちしょうゆ	2	
	並塩	0.3	
	こしょう(白、粉)	0.03	
ミニぶどうゼリー	ﾐﾆｾﾞﾘｰぶどう	1個・22	

エネルギー	たんぱく	しぼう
624 kcal	19.6g 12.6%	13.5g 19.5%

23日（水）

献立名	食品名	一人分量	栄養三色
米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲
☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
アジの更紗揚げ	冷凍アジ ﾌｨﾚ	1切れ・40	●
	こいくちしょうゆ	2.7	
	車糖(上白糖)	1	▲
	清酒	1	
	カレー粉	0.7	
	でん粉(じゃがいもでん粉)	12	▲
	米ぬか油(揚物用)	6	▲
大豆の磯煮	黄だいず(国産、乾)	10	●
	ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾)	3	●
	油揚げ	5	●
	にんじん(根、皮つき、生)	5	■
	米ぬか油	0.5	▲
	本みりん	0.6	
	車糖(上白糖)	2.3	▲
	こいくちしょうゆ	3.5	
	けずりぶし	1	
すまし汁	ほたてがい(貝柱、水煮缶詰)	8	●
	たまねぎ(りん茎、生)	20	■
	にんじん(根、皮つき、生)	8	■
	葉ねぎ(葉、生)	5	■
	けずりぶし	2	
	うすくちしょうゆ	2	
	並塩	0.2	
	焙煎こんぶ	0.3	●

エネルギー	たんぱく	しぼう
691 kcal	25.4g 14.7%	21.5g 28%

24日（木）

献立名	食品名	一人分量	栄養三色
減量バターロール	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ 50g	1個・50	▲
☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
ソーススパゲティ	ﾊｰﾌｶｯﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	27	▲
	ぶた もも 脂身つき ｽﾗｲｽ 30-15	15	●
	冷凍イカ短冊 1×4cm	10	●
	キャベツ(結球葉、生)	50	■
	にんじん(根、皮つき、生)	15	■
	青ピーマン(果実、生)	7	■
	米ぬか油	0.5	▲
	ウスターソース	7	
	濃厚ソース	7	
	並塩	0.2	
	こしょう(白、粉)	0.02	
白菜のさっぱり和え	はくさい(結球葉、生)	30	■
	ロースハム スライス	8	●
	きゅうり(果実、生)	10	■
	にんじん(根、皮つき、生)	5	■
	車糖(上白糖)	2	▲
	穀物酢	2.5	
	うすくちしょうゆ	0.5	
	並塩	0.2	

エネルギー	たんぱく	しぼう
589 kcal	24.1g 16.4%	16.9g 25.8%

★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
25日（金）	米飯	水稲穀粒（精白米）	85	▲
	☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
	麻婆豆腐	冷凍豆腐	80	●
		ぶた もも 脂身つき ミンチ	30	●
		しょうが（根茎、生）	1.2	■
		にんにく（りん茎、生）	0.5	■
		たまねぎ（りん茎、生）	40	■
		にんじん（根、皮つき，生）	10	■
		たけのこ（水煮缶詰）	7	■
		乾しいたけ（乾）	0.5	■
		米ぬか油	0.5	▲
		清酒	0.5	
		車糖（上白糖）	0.5	▲
		こいくちしょうゆ	1	
		コチジャン	1	
		テンメンジャン	1	
		無添加 赤みそ	5	●
		ポークブイヨン	8	
		こしょう（白、粉）	0.03	
		でん粉（じゃがいもでん粉）	1	▲
		ごま油	0.2	▲
	ナムル	だいこん（根，皮つき，生）	25	■
		ほうれんそう（葉、通年平均、生）	15	■
		にんじん（根、皮つき，生）	10	■
		いりごま（白）	1	▲
		ごま油	0.3	▲
		車糖（上白糖）	1.5	▲
		こいくちしょうゆ	2.5	
	スイートポテト	お芋屋さんスイートポテト	1個・30	▲
	エネルギー 675 kcal / たんぱく 24.4g 14.5% / しぼう 16.7g 22.3%			
28日（月）	米飯	水稲穀粒（精白米）	85	▲
	☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
	★親子丼の具	鶏卵．全卵（生）	45	●
		鶏肉 もも 皮なし 5gｶｯﾄ	20	●
		たまねぎ（りん茎、生）	50	■
		にんじん（根、皮つき，生）	15	■
		根深ねぎ（葉、軟白、生）	4	■
		乾しいたけ（乾）	0.5	■
		うすくちしょうゆ	1.5	
		こいくちしょうゆ	0.5	
		本みりん	0.5	
		車糖（上白糖）	2	▲
		でん粉（じゃがいもでん粉）	1.5	▲
		けずりぶし	1.5	
	ツナのごまドレッシング和え	マグロ米油漬フレーク	10	●
		切干しだいこん（乾）	4	■
		きゅうり（果実、生）	10	■
		にんじん（根、皮つき，生）	5	■
		いりごま（白）	0.3	▲
		車糖（上白糖）	2	▲
		穀物酢	2.5	
		うすくちしょうゆ	0.5	
		並塩	0.2	
	エネルギー 610 kcal / たんぱく 24.2g 15.9% / しぼう 15.8g 23.3%			
30日（水）	たけのこご飯	水稲穀粒（精白米）	75	▲
		たけのこ（水煮缶詰）	25	■
		鶏肉 もも 皮なし 3gｶｯﾄ	10	●
		にんじん（根、皮つき，生）	10	■
		けずりぶし	1	
		清酒	1	
		うすくちしょうゆ	4	
		本みりん	1	
	☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも（塊茎、皮なし、生）	60	▲
		ぶた もも 脂身つき ミンチ	30	●
		たまねぎ（りん茎、生）	30	■
		にんじん（根、皮つき，生）	15	■
		無添加平天	20	●
		しょうが（根茎、生）	0.5	■
		米ぬか油	0.5	▲
		けずりぶし	1	
		車糖（上白糖）	2.7	▲
		こいくちしょうゆ	5	
		本みりん	0.5	
		清酒	0.5	
	みそ汁	国産蒸し挽き割り大豆	8	●
		たまねぎ（りん茎、生）	20	■
		にんじん（根、皮つき，生）	8	■
		葉ねぎ（葉、生）	5	■
		無添加 赤みそ	9	●
		煮干しだし	2	
		焙煎こんぶ	0.3	●
	エネルギー 621 kcal / たんぱく 26.2g 16.9% / しぼう 14.6g 21.2%			

※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、アレルギー物資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	20	0