

6月分学校給食献立予定表

●▲■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
(やさしいくだものなど)

島本町教育委員会

【小学校】

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	水稲穀粒(精白米)	85	▲	6 日 (金)	★☆☆牛乳 ★かみかみ二色丼の具 ★新生姜の卵スープ	水稲穀粒(精白米)	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 60g	1個・60	▲			
		新しょうが(根茎、生)	2	■			★☆☆牛乳	1本・206	●			★☆☆牛乳	1本・206	●			
		本みりん	1	■			★かみかみ二色丼の具	45	●			★ふたもも 脂身つきミンチ	30	●			
		★うすくちしょうゆ	4.3	●			たまねぎ(りん茎、生)	30	■			★黄だいず(国産、乾)	15	●			
清酒	0.5	■	にんじん(根、皮つき、生)	5	■	たまねぎ(りん茎、生)	50	■									
並塩	0.1	■	しょうが(根茎、生)	0.8	▲	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	40	▲									
★☆☆牛乳	1本・206	●	車糖(上白糖)	1	▲	にんじん(根、皮つき、生)	20	■									
★かみかみかき揚げ	★黄だいず(国産、乾)	10	●	清酒	0.5	■	セロリー(葉柄、生)	3	■								
	ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾)	1	●	★こいくちしょうゆ	2	■	米ぬか油	0.5	▲								
	かえり煮干	2	●	★ごま油	0.3	▲	★有塩バター	3	▲								
	焼き竹輪	7	●	こまつな(葉、生)	30	■	★薄力粉(1等)	3	▲								
	ごぼう(根、生)	10	■	切干しだいこん(乾)	4	■	★薄力粉	0.5	▲								
	にんじん(根、皮つき、生)	7	■	★だいこん たくあん漬	6	■	車糖(上白糖)	0.2	▲								
	たまねぎ(りん茎、生)	20	■	★いりごま(白)	1.3	▲	並塩	0.5	■								
	上新粉	12	▲	★こいくちしょうゆ	1	■	こしょう(白、粉)	0.03	■								
	並塩	0.5	■	車糖(上白糖)	0.2	▲	ローリエ	0.01	■								
	米ぬか油(揚物用)	6	▲	本みりん	0.2	■	濃厚ソース	1.2	■								
				★ごま油	0.3	▲	ウスターソース	1.2	■								
	こまつな(葉、生)	15	■	新しょうが(根茎、生)	2	■	トマトケチャップ	5	■								
	たまねぎ(りん茎、生)	10	■	★鶏卵 全卵(生)	20	●	トマトピューレ	8	■								
	にんじん(根、皮つき、生)	5	■	★鶏卵 全卵(生)	20	●											
	えのきたけ(生)	7	■	ベーコン(シヨルダ)	15	■											
	★けずりぶし	2	■	たまねぎ(りん茎、生)	10	■											
	★うすくちしょうゆ	2	■	にんじん(根、皮つき、生)	7	■											
	並塩	0.3	■	★けずりぶし	2	■											
	焙煎こんぶ	0.3	●	★うすくちしょうゆ	2	■											
				並塩	0.3	■											
				でん粉(じゃがいもでん粉)	1	■											
				焙煎こんぶ	0.3	■											
	エネルギー	たんぱく	しほう		エネルギー	たんぱく	しほう		エネルギー	たんぱく	しほう						
	609	18.4g	16.6g		629	26.9g	17.9g		633	26.1g	20.5g						
	kcal	12.1%	24.5%		kcal	17.1%	25.6%		kcal	16.5%	29.1%						
3 日 (火)	★☆☆牛乳 ホツケの塩焼き ★牛肉とごぼうの甘辛煮 ★みそ汁	水稲穀粒(精白米)	85	▲	9 日 (月)	★☆☆牛乳 ★ブルコギ ★じゃがいものスープ	水稲穀粒(精白米)	85	▲	13 日 (金)	★☆☆牛乳 ★肉団子の甘酢あん ★春雨スープ	水稲穀粒(精白米)	85	▲			
		★☆☆牛乳	1本・206	●			★☆☆牛乳	1本・206	●			★肉団子の甘酢あん	1本・206	●			
		ホツケの塩焼き	ほつけ 切身干し 60g	1切れ・60			●	★ブルコギ	★ふたもも 脂身つき スライス 30-15			55	●	★肉団子の甘酢あん	★国産ミートボール8	55	●
		★牛肉とごぼうの甘辛煮	★牛肉 もも 脂身付 スライス	20			●	たまねぎ(りん茎、生)	40			■	たまねぎ(りん茎、生)	35	■		
	ごぼう(根、生)	20	■	にんじん(根、皮つき、生)	10	■	にんじん(根、皮つき、生)	15	■								
	にんじん(根、皮つき、生)	10	■	にら(葉、生)	4	■	はくさい(結球葉、生)	30	■								
	つきこんやく 精粉こんやく	8	■	米ぬか油	0.5	▲	青ピーマン(果実、生)	8	■								
	たけのこ(水煮缶詰)	7	■	★りんごピューレ	1	■	米ぬか油	0.5	▲								
	葉ねぎ(葉、生)	5	■	車糖(上白糖)	1.5	▲	車糖(上白糖)	2.4	▲								
	米ぬか油	0.5	▲	★コチジャン	1.5	■	★こいくちしょうゆ	3.9	■								
	★けずりぶし	1	■	穀物酢	0.2	■	穀物酢	3.9	■								
	車糖(上白糖)	2.5	▲	★こいくちしょうゆ	3	■	でん粉(じゃがいもでん粉)	1	▲								
	★こいくちしょうゆ	3.5	■	並塩	0.1	■	普通はるさめ(乾)	5	▲								
	本みりん	0.5	■	こしょう(白、粉)	0.02	■	★ふたもも 脂身つき スライス 30-15	10	●								
	清酒	0.5	■				たまねぎ(りん茎、生)	20	■								
							こまつな(葉、生)	13	■								
	★冷凍ミニ絹揚げ2g	20	●				にんじん(根、皮つき、生)	9	■								
	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	15	▲				★けずりぶし	2	■								
	たまねぎ(りん茎、生)	20	■				★うすくちしょうゆ	2	■								
	にんじん(根、皮つき、生)	5	■				並塩	0.3	■								
	わかめ 乾燥わかめ素干し	0.5	●				こしょう(白、粉)	0.03	■								
	★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	しほう		エネルギー	たんぱく	しほう		エネルギー	たんぱく	しほう						
	658	29.6g	17.6g		617	26.5g	16.2g		610	20.6g	14.7g						
	kcal	18%	24.1%		kcal	17.2%	23.6%		kcal	13.5%	21.7%						
4 日 (水)	★☆☆牛乳 ★鯨の更紗揚げ ★アスパラガスの炒め物 ★沢煮椀	水稲穀粒(精白米)	85	▲	10 日 (火)	★☆☆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	水稲穀粒(精白米)	85	▲	16 日 (月)	★☆☆牛乳 ★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	水稲穀粒(精白米)	85	▲			
		★☆☆牛乳	1本・206	●			★☆☆牛乳	1本・206	●			★ワラの柚子塩麴焼き	1個・70	●			
		★鯨の更紗揚げ	くじら(肉、赤肉、生)	50			●	★鶏肉の照り焼き	★鶏肉 もも 皮なし 切身 70g			70	●	★ワラの柚子塩麴焼き	さわら柚子塩麴漬 60g	1切れ・60	●
		★アスパラガスの炒め物	★こいくちしょうゆ	3			▲	にんにく(りん茎、生)	0.5			■	★こいくちしょうゆ	3	▲		
	車糖(上白糖)	1	▲	★こいくちしょうゆ	3	▲	車糖(上白糖)	2	▲								
	清酒	1	■	野菜の塩麴炒め	キャベツ(結球葉、生)	25	■	野菜の塩麴炒め	キャベツ(結球葉、生)	25	■						
	カレー粉	0.4	▲	こまつな(葉、生)	10	■	たまねぎ(りん茎、生)	10	■								
	でん粉(じゃがいもでん粉)	12	▲	たまねぎ(りん茎、生)	10	■	にんじん(根、皮つき、生)	10	■								
	米ぬか油(揚物用)	6	▲	にんじん(根、皮つき、生)	10	■	マクロ米油漬フレーク	8	■								
				★アスパラガス(若茎、生)	20	■	しょうが(根茎、生)	0.2	■								
				★鶏肉 むね 皮なし 5gカット	25	■	米ぬか油	0.5	▲								
				キャベツ(結球葉、生)	10	■	清酒	0.8	■								
				にんじん(根、皮つき、生)	10	■	並塩	0.2	■								
				スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	5	■	こしょう(白、粉)	0.02	■								
				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	■											
				無添加焼きかまぼこ	8	●											
				だいこん(根、皮つき、生)	10	■											
				ごぼう(根、生)	10	■											
				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	0.3	■											
				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	しほう		エネルギー	たんぱく	しほう		エネルギー	たんぱく	しほう						
	641	26.3g	15.3g		644	31.5g	16.4g		639	32.4g	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 50g	1個・50	▲	11 日 (水)	★☆☆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	水稲穀粒(精白米)	85	▲	17 日 (火)	★☆☆牛乳 ★蒸し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	水稲穀粒(精白米)	85	▲			
		★☆☆牛乳	1本・206	●			★☆☆牛乳	1本・206	●			★蒸ししゅうまいの酢醤油かけ	1切れ・60	●			
		★スパゲティナポリタン	★ハーファットスパゲティ	27			▲	★カツオのガーリック揚げ	かつお 切身 60g			60	●	★蒸ししゅうまいの酢醤油かけ	★冷凍シューマイ	2個・36	●
		★切干大根ときゅうりのサラダ	★ボークスシルスウインナー	15			▲	★こいくちしょうゆ	3			■	★こいくちしょうゆ	2	■		
	たまねぎ(りん茎、生)	40	■	★こいくちしょうゆ	3	■	★ごま油	0.2	▲								
	にんじん(根、皮つき、生)	10	■	清酒	2.5	■	★ごま油	0.2	▲								
	青ピーマン(果実、生)	10	■	でん粉(じゃがいもでん粉)	10	▲	★パッ・ウンセン	普通はるさめ(乾)	8	▲							
	ぶなしめじ(生)	10	■	米ぬか油(揚物用)	6	▲	★ふたもも 脂身つき スライス 30-15	10	●								
	米ぬか油	0.5	▲	チンゲンサイ(葉、生)	20	■	たまねぎ(りん茎、生)	30	■								
	トマトケチャップ	8	■	はくさい(結球葉、生)	35	■	キャベツ(結球葉、生)	30	■								
	ウスターソース	1.3	▲	★鶏ささみ水煮	15	■	にんじん(根、皮つき、生)	8	■								
	車糖(上白糖)	0.2	▲	にんじん(根、皮つき、生)	5	■	米ぬか油	0.5	▲								
	並塩	0.2	■	★こいくちしょうゆ	2	■	★こいくちしょうゆ	1.8	■								
	こしょう(白、粉)	0.02	■	★けずりぶし	0.3	■	ナンプレー	0.7	■								
				無添加焼きかまぼこ	12	●	並塩	0.3	■								
				だいこん(根、皮つき、生)	20	■	こしょう(白、粉)	0.03	■								
				たまねぎ(りん茎、生)	10	■	清酒	0.7	■								
				にんじん(根、皮つき、生)	10	■	★ごま油	0.2	▲								
				葉ねぎ(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	しほう		エネルギー	たんぱく	しほう		エネルギー	たんぱく	しほう						
	606	22.8g	19.4g		648	32.6g	15.9g		617	20.9g	13.7g						
	kcal	15%	28.8%		kcal	20.1%	22.1%		kcal	13.5%	20%						

★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。

