

●▲■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			
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 げんまいフレーク 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 5 2 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ●			
	エネルギーたんぱくしほう 613kcal30.9g15.3g 20.2%22.5%		エネルギーたんぱくしほう 710kcal23.9g19.4g 13.5%24.6%			エネルギーたんぱくしほう 735kcal28.9g21.2g 15.7%26%											
	2 日 (水)	麦ご飯	こめ おしむぎ	75 10		▲ ▲	8 日 (火)	米飯	こめ		85	▲	14 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	●
		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 トマト角切り(缶) 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	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	☆ぎゅうにゅう ぶたももにく たまねぎ にら こめあぶら リンゴビュレ 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	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■		ささ身ときゅうりの酢の物	とりささみ水煮 きゅうり にんじん す さとう うすくちしょうゆ	10 40 8 1 1 2	● ■ ■ ■ ▲
エネルギーたんぱくしほう 664kcal31.6g16.3g 19%22.1%			エネルギーたんぱくしほう 627kcal27g17.8g 17.2%25.6%		エネルギーたんぱくしほう 707kcal29.6g21.8g 16.7%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) 乾燥バセリ 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 トマトケチャップ 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	● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			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	● ■ ■ ■ ● ● ●
		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	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■						
		エネルギーたんぱくしほう 617kcal21.7g19.4g 14.1%23.4%		エネルギーたんぱくしほう 636kcal24.8g17.5g 15.6%24.8%				エネルギーたんぱくしほう 642kcal24.3g15.9g 15.1%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)	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	ぶたももにく たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが リンゴビュレ 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 7 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ● ● ■ ■ ■ ■ ■			キャベツときのこのソテー	きやべつ 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ほう 622kcal22.6g16.2g 14.5%23.4%			エネルギーたんぱくしほう 613kcal27.8g18.7g 18.1%27.5%		エネルギーたんぱくしほう 616kcal22.4g13.7g 14.5%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。

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 kcal	24g 15.8%	20.8g 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