

9月分学校給食献立予定表

【小学校】

- 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 (月) | 米飯 ☆牛乳 牛丼の具 ウインナーと野菜のソテー | こめ | 85 | ▲ | 5日 (金) | 米飯 ☆牛乳 豚肉と野菜の香味だれ エビ団子スープ | こめ | 85 | ▲ | 11日 (木) | 減量バターロール ☆牛乳 スパゲティナポリタン 大根とささみのごまドレッシング和え | バターロール | 1個・50 | ▲ | | | |
| | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● | | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● | | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● |
| | | ぎゅうももにく | 50 | ● | | | ぶたももにく | 55 | ● | | | ハーフカットハゲティ | 27 | ▲ | ハーフカットハゲティ | 27 | ▲ |
| | | さけ | 0.5 | ■ | | | ちんげんさい | 30 | ■ | | | ウインナー | 15 | ● | ウインナー | 15 | ● |
| こいくちしょうゆ | 1 | ■ | たまねぎ | 20 | ■ | たまねぎ | 40 | ■ | たまねぎ | 40 | ■ | | | | | | |
| たまねぎ | 50 | ■ | にんじん | 10 | ■ | にんじん | 10 | ■ | にんじん | 10 | ■ | | | | | | |
| にんじん | 15 | ■ | つちしょうが | 0.3 | ■ | つちしょうが | 0.3 | ■ | ピーマン | 10 | ■ | | | | | | |
| ちんげんさい | 10 | ■ | にんにく | 0.3 | ■ | にんにく | 0.3 | ■ | ぶなしめじ | 10 | ■ | | | | | | |
| にんにく | 0.5 | ■ | こいくちしょうゆ | 3 | ■ | こいくちしょうゆ | 3 | ■ | コーン(ホール) | 7 | ■ | | | | | | |
| つちしょうが | 0.5 | ■ | す | 1.6 | ■ | す | 0.5 | ■ | こめあぶら | 0.5 | ■ | | | | | | |
| トウモロコシ | 0.1 | ■ | ごまあぶら | 0.5 | ▲ | ごまあぶら | 0.5 | ▲ | トマトケチャップ | 10 | ■ | | | | | | |
| さとう | 0.3 | ▲ | こめあぶら | 0.3 | ▲ | こめあぶら | 0.3 | ▲ | ウスターソース | 1.3 | ■ | | | | | | |
| オイスターソース | 2 | ■ | オイスターソース | 2 | ■ | オイスターソース | 2 | ■ | さとう | 0.2 | ▲ | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.5 | ▲ | こいくちしょうゆ | 1.5 | ▲ | こいくちしょうゆ | 1.5 | ▲ | しお | 0.2 | ■ | | | | | | |
| こめあぶら | 0.5 | ▲ | こめあぶら | 0.5 | ▲ | こめあぶら | 0.5 | ▲ | こしょう | 0.02 | ■ | | | | | | |
| ウインナー | 15 | ● | ウインナー | 15 | ● | ウインナー | 15 | ● | だいこん(根) | 20 | ■ | | | | | | |
| きゃべつ | 30 | ■ | きゃべつ | 30 | ■ | きゃべつ | 30 | ■ | とりささみ水煮 | 8 | ■ | | | | | | |
| たまねぎ | 10 | ■ | たまねぎ | 10 | ■ | たまねぎ | 10 | ■ | ほうれんそう | 15 | ■ | | | | | | |
| エリンギ | 10 | ■ | エリンギ | 10 | ■ | エリンギ | 10 | ■ | にんじん | 8 | ■ | | | | | | |
| コーン(ホール) | 5 | ■ | コーン(ホール) | 5 | ■ | コーン(ホール) | 5 | ■ | いりごま(白) | 2 | ▲ | | | | | | |
| こめあぶら | 0.5 | ▲ | こめあぶら | 0.5 | ▲ | こめあぶら | 0.5 | ▲ | す | 1.2 | ■ | | | | | | |
| しお | 0.3 | ■ | しお | 0.3 | ■ | しお | 0.3 | ■ | こいくちしょうゆ | 2 | ■ | | | | | | |
| こしょう | 0.03 | ■ | こしょう | 0.03 | ■ | こしょう | 0.03 | ■ | さとう | 0.8 | ▲ | | | | | | |
| エネルギー | 634 kcal | たんぱく 25g 15.8% | しぼう 19.9g 28.2% | | エネルギー | 603 kcal | たんぱく 27.8g 18.4% | しぼう 15.3g 22.8% | | エネルギー | 614 kcal | たんぱく 22.8g 14.9% | しぼう 20g 29.3% | | | | |
| 2日 (火) | 米飯 ☆牛乳 鶏肉の照り焼き じゃがいもと野菜のソテー 肉入りワンタンスープ | こめ | 85 | ▲ | 8日 (月) | 米飯 ☆牛乳 ガバオライスの具 豆腐のピリ辛スープ | こめ | 85 | ▲ | 12日 (金) | 米飯 ☆牛乳 ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう みそ汁 | こめ | 85 | ▲ | | | |
| | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● | | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● | | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● | | | |
| | | とりももにく | 1個・60 | ● | | | とりむねミンチ | 30 | ● | | | ちくわ | 0.5本・25 | ▲ | | | |
| | | にんにく | 0.5 | ■ | | | とりももミンチ | 30 | ● | | | こむぎこ | 7 | ■ | | | |
| こいくちしょうゆ | 3 | ■ | たまねぎ | 40 | ■ | あおのり | 0.2 | ■ | | | | | | | | | |
| さとう | 2 | ▲ | ピーマン | 13 | ■ | こめあぶら(揚物用) | 3 | ▲ | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 35 | ▲ | 赤ピーマン | 13 | ■ | ごぼう | 20 | ■ | | | | | | | | | |
| ごまつな | 15 | ■ | にんにく | 0.3 | ■ | ぶたももにく | 15 | ● | | | | | | | | | |
| にんじん | 10 | ■ | ごまあぶら | 0.7 | ▲ | にんじん | 10 | ■ | | | | | | | | | |
| ぶなしめじ | 10 | ■ | しお | 0.3 | ■ | たけのこ水煮 | 10 | ■ | | | | | | | | | |
| こめあぶら | 0.5 | ▲ | こしょう | 0.04 | ▲ | こめあぶら | 0.5 | ▲ | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 0.3 | ■ | さとう | 1.2 | ▲ | さとう | 0.5 | ▲ | | | | | | | | | |
| しお | 0.2 | ■ | みりん | 0.4 | ■ | さけ | 0.5 | ▲ | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.02 | ■ | さけ | 1.3 | ■ | さとう | 0.5 | ▲ | | | | | | | | | |
| ワンタン(肉入り) | 25 | ● | こいくちしょうゆ | 2.5 | ■ | こいくちしょうゆ | 2 | ■ | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 20 | ■ | オイスターソース | 1 | ■ | みりん | 0.5 | ■ | | | | | | | | | |
| にんじん | 10 | ■ | バジルペースト | 5 | ■ | ごまあぶら | 0.3 | ▲ | | | | | | | | | |
| にら | 10 | ■ | 冷凍とうふ | 25 | ● | 冷凍とうふ | 20 | ● | | | | | | | | | |
| けずりぶし | 2 | ■ | ぶたももにく | 12 | ● | きゃべつ | 15 | ■ | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 2 | ■ | たまねぎ | 15 | ■ | にんじん | 8 | ■ | | | | | | | | | |
| しお | 0.2 | ■ | にんじん | 8 | ■ | えのきたけ | 7 | ■ | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.02 | ■ | あおねぎ | 5 | ■ | にぼし | 2 | ■ | | | | | | | | | |
| 豆腐 | 25 | ■ | ぶなしめじ | 8 | ■ | みそ | 9 | ● | | | | | | | | | |
| にら | 10 | ■ | にぼし | 2 | ■ | ばいせんこんぶ | 0.3 | ● | | | | | | | | | |
| けずりぶし | 2 | ■ | みそ | 2 | ● | | | | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 2 | ■ | コチジャン | 2.5 | ■ | | | | | | | | | | | | |
| しお | 0.2 | ■ | うすくちしょうゆ | 2 | ■ | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.02 | ■ | しお | 0.2 | ■ | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 623 kcal | たんぱく 28.6g 18.4% | しぼう 13.8g 19.9% | | エネルギー | 621 kcal | たんぱく 30.1g 19.4% | しぼう 15.2g 22% | | エネルギー | 605 kcal | たんぱく 20.4g 13.5% | しぼう 14.9g 22.2% | | | | |
| 3日 (水) | 米飯 ☆牛乳 アジの香味揚げ 大根の炒め煮 ほうれん草のスープ | こめ | 85 | ▲ | 9日 (火) | 米飯 ☆牛乳 蒸し餃子の酢醤油かけ チャプチェ にらとコーンのスープ | こめ | 85 | ▲ | 16日 (火) | 米飯 ☆牛乳 タイ風あんかけご飯の具 さっぱり和え | こめ | 85 | ▲ | | | |
| | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● | | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● | | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● | | | |
| | | アジ | 1切れ・40 | ● | | | ぎょうざ | 2個・36 | ■ | | | とりももにく | 50 | ● | | | |
| | | あおねぎ | 2 | ■ | | | す | 4 | ■ | | | ナンプラー | 0.3 | ■ | | | |
| にんにく | 0.2 | ■ | こいくちしょうゆ | 2 | ▲ | うすくちしょうゆ | 0.3 | ■ | | | | | | | | | |
| コチジャン | 0.2 | ■ | ごまあぶら | 0.2 | ▲ | さけ | 0.3 | ■ | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.01 | ■ | ぶたももにく | 15 | ● | じゃがいもでんぶん | 10 | ▲ | | | | | | | | | |
| ナンプラー | 1 | ■ | こいくちしょうゆ | 0.5 | ▲ | こめあぶら(揚物用) | 6 | ▲ | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 1 | ■ | さとう | 0.2 | ▲ | たまねぎ | 30 | ■ | | | | | | | | | |
| じゃがいもでんぶん | 10 | ▲ | にんにく | 0.5 | ■ | にんじん | 20 | ■ | | | | | | | | | |
| こめあぶら(揚物用) | 6 | ▲ | はるさめ | 8 | ■ | ピーマン | 15 | ■ | | | | | | | | | |
| だいこん(根) | 40 | ■ | きゃべつ | 30 | ■ | 赤ピーマン | 15 | ■ | | | | | | | | | |
| ぶたももにく | 15 | ● | たまねぎ | 10 | ■ | とりがらスープ | 12 | ■ | | | | | | | | | |
| にんじん | 5 | ■ | にんじん | 10 | ■ | ナンプラー | 1 | ■ | | | | | | | | | |
| セロリー | 5 | ■ | 干しいたけ | 1 | ■ | うすくちしょうゆ | 2 | ■ | | | | | | | | | |
| こめあぶら | 0.5 | ▲ | こめあぶら | 0.5 | ▲ | オイスターソース | 2 | ■ | | | | | | | | | |
| みりん | 0.5 | ■ | こいくちしょうゆ | 3 | ▲ | さとう | 3 | ▲ | | | | | | | | | |
| さとう | 2 | ▲ | さとう | 2 | ▲ | さけ | 1 | ■ | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 3 | ▲ | しお | 0.2 | ■ | みりん | 1 | ■ | | | | | | | | | |
| けずりぶし | 0.5 | ■ | こしょう | 0.02 | ■ | ちくわ | 10 | ● | | | | | | | | | |
| ほうれん草 | 10 | ■ | ごまあぶら | 0.5 | ▲ | きゃべつ | 30 | ■ | | | | | | | | | |
| とりむねにく | 10 | ● | にら | 10 | ■ | きゅうり | 10 | ■ | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 15 | ■ | コーン(クリーム) | 20 | ■ | にんじん | 5 | ■ | | | | | | | | | |
| にんじん | 8 | ■ | コーン(ホール) | 10 | ■ | いりごま(白) | 0.3 | ▲ | | | | | | | | | |
| けずりぶし | 2 | ■ | とりむねにく | 10 | ■ | さとう | 2 | ■ | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 2 | ■ | たまねぎ | 20 | ■ | す | 2.5 | ■ | | | | | | | | | |
| しお | 0.3 | ■ | にんじん | 8 | ■ | うすくちしょうゆ | 0.5 | ■ | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.03 | ■ | けずりぶし | 2 | ■ | しお | 0.2 | ■ | | | | | | | | | |
| エネルギー | 654 kcal | たんぱく 25.3g 15.5% | しぼう 19.5g 26.8% | | エネルギー | 643 kcal | たんぱく 21.2g 13.2% | しぼう 14.9g 20.9% | | エネルギー | 667 kcal | たんぱく 25.6g 15.4% | しぼう 17.1g 23.1% | | | | |
| 4日 (木) | コッペパン ☆牛乳 ☆チリコンカーン チキンサラダ | コッペパン | 1個・60 | ▲ | 10日 (水) | 米飯 ☆牛乳 白身魚のレモンソースかけ 小松菜のお浸し 冬瓜とベーコンのスープ | こめ | 85 | ▲ | 17日 (水) | 米飯 ☆牛乳 サケフライ ひじきの炒め煮 みそ汁 | こめ | 85 | ▲ | | | |
| | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● | | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● | | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● | | | |
| | | ぶたミンチ | 20 | ● | | | ホキ切身 | 1切れ・50 | ● | | | サケ | 1切れ・50 | ● | | | |
| | | 乾燥だいた | 15 | ● | | | さけ | 1 | ● | | | しお | 0.2 | ■ | | | |
| たまねぎ | 50 | ■ | しお | 0.05 | ■ | こしょう | 0.02 | ■ | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 40 | ▲ | こしょう | 0.02 | ■ | じゃがいもでんぶん | 10 | ▲ | | | | | | | | | |
| にんじん | 20 | ■ | ごまあぶら(揚物用) | 6 | ▲ | こめこ | 8 | ■ | | | | | | | | | |
| セロリー | 3 | ■ | さとう | 3.5 | ■ | じゃがいもでんぶん | 3 | ▲ | | | | | | | | | |
| こめあぶら | 0.5 | ▲ | レモン汁 | 2.5 | ■ | げんまいフレーク | 15 | ▲ | | | | | | | | | |
| ☆バター | 3 | ▲ | うすくちしょうゆ | 4 | ■ | こめあぶら(揚物用) | 6 | ▲ | | | | | | | | | |
| こむぎこ | 3 | ▲ | みず | 1 | ■ | 濃厚ソース | 6 | ▲ | | | | | | | | | |
| あかワイン | 0.5 | ▲ | こまつな | 25 | ■ | 干ひじき | 3 | ● | | | | | | | | | |
| さとう | 0.2 | ▲ | はくさい | 30 | ■ | ぶたももにく | 5 | ● | | | | | | | | | |
| しお | 0.5 | ■ | にんじん | 5 | ■ | にんじん | 5 | ■ | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.03 | ■ | こいくちしょうゆ | 2 | ■ | つきこんにやく | 5 | ■ | | | | | | | | | |
| ローリエ | 0.01 | ■ | かつおぶし | 0.5 | ● | こめあぶら | 0.5 | ▲ | | | | | | | | | |
| 濃厚ソース | 1.2 | ■ | けずりぶし | 0.3 | ■ | みりん | 0.5 | ■ | | | | | | | | | |
| ウスターソース | 1.2 | ■ | とうが | 30 | ■ | さとう | 2 | ▲ | | | | | | | | | |
| トマトケチャップ | 5 | ■ | ショルダーベーコン | 10 | ■ | こいくちしょうゆ | 3 | ■ | | | | | | | | | |
| トマトピューレ | 8 | ■ | たまねぎ | 10 | ■ | けずりぶし | 1 | ■ | | | | | | | | | |
| とりささみ水煮 | 5 | ● | にんじん | 7 | ■ | 冷凍ミニあつあげ | 20 | ● | | | | | | | | | |
| きゃべつ | 25 | ■ | 乾燥わかめ | 0.5 | ● | ちんげんさい | 15 | ■ | | | | | | | | | |
| にんじん | 10 | ■ | けずりぶし | 2 | ■ | たまねぎ | 20 | ■ | | | | | | | | | |
| きゅうり | 10 | ■ | うすくちしょうゆ | 2 | ■ | にんじん | 8 | ■ | | | | | | | | | |
| コーン(ホール) | 5 | ■ | しお | 0.3 | ■ | みそ | 9 | ● | | | | | | | | | |
| 中華ドレッシング | 6 | ■ | こしょう | 0.03 | ■ | にぼし | 2 | ■ | | | | | | | | | |
| エネルギー | 624 kcal | たんぱく 24.8g 15.9% | しぼう 20.1g 29% | | エネルギー | 624 kcal | たんぱく 23g 14.7% | しぼう 16.2g 23.4% | | エネルギー | 740 kcal | たんぱく 28.1g 15.2% | しぼう 20.1g 24.4% | | | | |

★印は卵除去食、☆印は乳糖除去食の対象献立です。

※食材は物質の都合により、変更となる場合があります。

