

10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(水)	米飯	こめ	85	▲	7日(火)	米飯	こめ	85	▲	14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	●
	ミートコロッケ	ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲▲		大豆の中華丼の具	乾燥だいず ぶたもにく つちしょうが こいくちしょうゆ たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ あおねぎ こめあぶら ポークフィヨン こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう じゃがいもでんぶん	15 30 0.5 0.5 30 7 10 1 5 0.5 8 3 2 0.1 0.03 2.5	●●■		蒸ししゅうまいの酢醤油かけ	しゅうまい す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・36 4 2 0.2	●▲
	ツナと野菜のソテー	マグロ米油漬 ちんげんさい たまねぎ にんじん こめあぶら しお こしょう	20 15 25 10 0.5 0.3 0.02	●■▲		ほうれん草とウインナーのスープ	ほうれんそう ウインナー 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	15 15 15 7 2 2 0.3 0.03	■●■		パッ・ウンセン	はるさめ ぶたもにく たまねぎ ちんげんさい にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ ナンプラー しお こしょう さけ ごまあぶら	8 20 30 20 8 0.5 1.8 0.7 0.3 0.7 0.2	▲●■
	すまし汁	さつまいも たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	20 15 8 8 5 2 2 0.3 0.3	▲■										
エネルギーたんぱくしぼう		65719.1g20.1g kcal11.6%27.5%			エネルギーたんぱくしぼう		63627.5g18.5g kcal17.3%26.2%			エネルギーたんぱくしぼう		63522.1g15.2g kcal13.9%21.5%		
2日(木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	8日(水)	米飯	こめ	85	▲	15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	●
	大豆とマカロニのトマト煮	乾燥だいず マカロニ ぶたもにく たまねぎ にんじん セロリー こめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース あかワイン ポークフィヨン さとう しお こしょう ローリエ	12 10 20 50 20 3 0.5 20 4 1 1 0.5 8 0.5 0.5 0.03 0.01	●▲■		ワカサギの天ぷら	ワカサギ(魚卵注意) さけ しお こしょう ばいせんこんぶ こめこ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	40 1 0.3 0.02 0.3 8 2 6	●▲▲		サバのカレー煮	サバ カレー粉 こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	1切れ・50 0.3 4 2 0.5 1	●▲
	チキンサラダ	とりささみ水煮 きゃべつ にんじん きゅうり 中華ドレッシング	10 25 10 10 8	●■		キャベツとささみのお浸し	きゃべつ とりささみ水煮 こまつな にんじん けずりぶし こいくちしょうゆ かつおぶし	30 10 15 5 0.3 2 0.5	■●■		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたもにく にんじん つきこんにゃく こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	3 5 5 0.5 0.5 2 3 1	●●■
	エネルギーたんぱくしぼう	60226.7g18g kcal17.7%26.9%				みそ汁	あぶらあげ じゃがいも たまねぎ あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	8 20 15 5 9 2 0.3	●▲■		みそ汁	冷凍とうふ たまねぎ こまつな にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 15 10 8 9 2 0.3	●■
エネルギーたんぱくしぼう		60226.7g18g kcal17.7%26.9%			エネルギーたんぱくしぼう		63923.5g18.4g kcal14.7%25.9%			エネルギーたんぱくしぼう		61625.1g16.6g kcal16.3%24.3%		
3日(金)	米飯	こめ	85	▲	9日(木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲	16日(木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲
	☆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	●
	肉団子のオイスターソース炒め	ミートボール たまねぎ にんじん たけのこ水煮 はるさめ えのきたけ こめあぶら オイスターソース さけ しお こしょう	50 30 8 8 8 7 0.5 2 1 0.3 0.03	●■▲		きのこのトマトスパゲティ	ハーフカットスパゲティ バラペーコン ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム水煮 たまねぎ にんにく オリーブオイル トマト角切り(缶) トマトケチャップ しろワイン しお こしょう こいくちしょうゆ	27 20 7 7 7 20 1 1 30 8 1 0.5 0.02 0.2	▲●■		☆きのこ鶏肉のクリームシチュー	ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム水煮 とりむねにく じゃがいも たまねぎ にんじん 乾燥パセリ 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	10 5 5 45 45 40 15 0.03 0.5 4 4 8 20 2 0.5 0.03	■▲●
	★かき玉スープ	★たまご たまねぎ こまつな にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶん	20 20 10 8 2 2 0.3 0.3 1	●■		白菜とちくわのドレッシング和え	はくさい ちくわ こまつな にんじん 和風ドレッシング	30 10 10 5 8	■●■		イカサラダ	イカ しろワイン きゃべつ にんじん コーン(ホール) ゴマドレッシング	10 1 30 10 5 6	●■
	エネルギーたんぱくしぼう	60720g15.2g kcal13.2%22.5%				エネルギーたんぱくしぼう	63721.9g23.7g kcal13.8%33.5%				エネルギーたんぱくしぼう	60328.9g17.6g kcal19.2%26.3%		
6日(月)	米飯	こめ	85	▲	10日(金)	キャロットピラフ	こめ ウインナー たまねぎ にんじん こめあぶら けずりぶし しお こしょう うすくちしょうゆ	75 20 15 25 0.5 1 0.2 0.03 1.5	▲●■	17日(金)	さつまいもご飯	こめ さつまいも しお さけ	75 40 0.6 2	▲▲
	☆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	●
	和風きのこハンバーグ	ハンバーグ たまねぎ たまぎ茸水煮 えのきたけ けずりぶし うすくちしょうゆ みりん さとう す じゃがいもでんぶん	1個・60 15 5 3 0.5 2 1 0.5 1 0.5	●■		豚肉とチンゲン菜の醤油マヨ炒め	ぶたもにく ちんげんさい たまねぎ にんじん エリンギ うすくちしょうゆ 卵不使用マヨネーズ さけ しお こしょう こめあぶら	45 30 10 10 8 1.5 3 1 0.3 0.03 0.5	●■		炊き合わせ	ごぼうてん ちくわ ウインナー さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	1本・20 1/2本・25 1本・15 3 1 5 1.5	●●●
	小松菜のソテー	こまつな たまねぎ にんじん コーン(ホール) こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	30 20 8 5 0.5 0.3 0.2 0.02	▲■		コーンのスープ	コーン(クリーム) コーン(ホール) とりむねにく たまねぎ にんじん 乾燥パセリ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶん	20 10 8 20 8 0.03 12 2 0.2 0.03 1	■●■		生姜汁	ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ じゃがいもでんぶん	15 10 8 5 1 2 2 0.3 0.5 1	●■
	月見汁	じゃがいも ちらしかまぼこ にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	30 8 8 5 2 2 0.3 0.3	▲●■		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	1個・40	▲					
月見デザート	月見ゼリー	1個・40	●	エネルギーたんぱくしぼう	68127.7g21.2g kcal16.3%28%			エネルギーたんぱくしぼう	60123.1g14.3g kcal15.4%21.4%					
エネルギーたんぱくしぼう		66720.8g17g kcal12.5%22.9%			エネルギーたんぱくしぼう		68127.7g21.2g kcal16.3%28%			エネルギーたんぱくしぼう		60123.1g14.3g kcal15.4%21.4%		

★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。

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	
21日 (火)	米飯	こめ	85	▲	27日 (月)	米飯	こめ	85	▲	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	●	
	みそ肉じゃが	ぶたももにく	45	●		☆カレーライスの具	ぶたももにく	25	●	ブリの照焼き	ブリ	1切れ・50	●	
		つちしょうが	0.3	■			たまねぎ	60	■		つちしょうが	0.5	■	
		にんにく	0.1	■			じゃがいも	40	▲		こいくちしょうゆ	2	▲	
れんこんのきんぴら	じゃがいも	60	▲	にんじん	20	■	セロリー	5	■	さとう	2	▲		
	つきこんにゃく	15	■	セロリー	1	■	さけ	0.5	■	じゃがいもでんぶん	0.5	▲		
	たまねぎ	25	■	つちしょうが	1	■	干ひじき	3	●					
	にんじん	15	■	リンゴビューレ	8	■	ぶたももにく	5	●					
	さやいんげん	5	■	☆バター	3.5	▲	にんじん	5	■					
	ごまあぶら	0.8	▲	こめあぶら	2.5	▲	セロリー	5	■					
	けずりぶし	1	■	こむぎこ	7	▲	こめあぶら	0.5	▲					
	さとう	1.6	▲	カレー粉	0.8	▲	みりん	0.5	▲					
	こいくちしょうゆ	1.8	■	こめあぶら	0.5	▲	さとう	2	▲					
	コチジャン	0.8	●	ボークブイヨン	8	■	こいくちしょうゆ	3	■					
	みそ	2.2	●	トマトケチャップ	4.5	■	けずりぶし	0.5	●					
	れんこん	25	■	ウスターソース	3.2	■	蒸しだいず	8	●					
	とりむねにく	10	●	濃厚ソース	1	■	たまねぎ	20	■					
にんじん	15	●	こいくちしょうゆ	1	■	こまつな	10	■						
こめあぶら	0.5	▲	しお	0.5	■	にんじん	7	■						
さけ	0.5	▲	こしょう	0.03	■	みそ	9	●						
さとう	0.5	▲	ローリエ	0.01	▲	にぼし	2	●						
こいくちしょうゆ	2	■	乾燥だいず	10	●	ばいせんこんぶ	0.3	●						
みりん	0.5	■	マクロ米油漬	10	●									
			きゃべつ	20	■									
			卵不使用マヨネーズ	2	■									
			こいくちしょうゆ	1.2	▲									
	エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう		エネルギー	たんぱく	しぼう		
	625	24.9g	14.8g			707	25.1g	22.2g		645	25.8g	19.7g		
	kcal	15.9%	21.3%			kcal	14.2%	28.3%		kcal	16%	27.5%		
22日 (水)	米飯	こめ	85	▲	28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	●					
	サンマのから揚げピリ辛ソース	サンマ開き	1切れ・40	●		チヂミ	チヂミ	1個・50	■		大根の変わり浸し	だいこん(根)	20	■
		つちしょうが	0.5	■			す	4	●			とりさきみ水煮	8	●
		こいくちしょうゆ	1	■			こいくちしょうゆ	2	▲			にんじん	8	■
大根の炒め煮	さけ	1	▲	ごまあぶら	0.2	▲	だいこん(根)	20	■	コーン(ホール)	5	■		
	じゃがいもでんぶん	7	▲				乾燥わかめ	0.8	■	つちしょうが	0.6	■		
	こめあぶら(揚物用)	6	▲				うすくちしょうゆ	2	▲	ごまあぶら	0.5	▲		
	しろねぎ	5	■				みず	4	▲					
	ごまあぶら	0.5	▲				みず	4	▲					
	コチジャン	0.2	▲				トック	25	▲	ぶたももにく	15	●		
	さとう	3	▲				はくさいキムチ	20	■	にら	10	■		
	こいくちしょうゆ	3	▲				ぶなしめじ	10	■	コチジャン	2.5	■		
	みず	4	▲				けずりぶし	2	■	けずりぶし	2	■		
	だいこん(根)	35	■				こいくちしょうゆ	2	■	しお	0.2	■		
	ぶたももにく	10	■				こしょう	0.03	■					
	にんじん	10	■											
	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	▲												
とりむねにく	8	●												
たまねぎ	15	■												
にんじん	10	■												
こまつな	7	■												
えのきたけ	7	■												
あおねぎ	5	■												
けずりぶし	2	■												
うすくちしょうゆ	2	■												
しお	0.3	■												
ばいせんこんぶ	0.3	■												
	エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう						
	720	24.2g	26.5g			647	19.9g	15.7g						
	kcal	13.4%	33.1%			kcal	12.3%	21.8%						
23日 (木)	コッペパン	こめ	85	▲	29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	●					
	☆さつまいものグラタン	さつまいも	60	▲		肉団子のトマト煮	ミートボール	55	●		ほうれん草とじゃがいものスープ	ほうれんそう	10	■
		とりむねにく	20	●			たまねぎ	30	■			じゃがいも	30	▲
		たまねぎ	20	■			にんじん	10	■			コーン(ホール)	10	■
野菜スープ	にんじん	7	■	ぶなしめじ	8	■	とりむねにく	8	●	たまねぎ	20	■		
	☆バター	2	▲	にんにく	0.5	■	たまねぎ	8	■	にんじん	8	■		
	☆ぎゅうにゅう	50	▲	にんにく	0.5	■	こめあぶら	0.5	▲	セロリー	5	■		
	こめこ	4	▲	こめあぶら	0.5	▲	トマトケチャップ	6	■	こめあぶら	0.5	▲		
	しお	0.3	▲				濃厚ソース	2	■	ボークブイヨン	10	■		
	こしょう	0.02	▲				こいくちしょうゆ	2	■	うすくちしょうゆ	2	■		
	☆シュレッドチーズ	12	●				さとう	0.2	▲	しお	0.3	■		
	こめあぶら	0.5	▲				しお	0.4	▲	こしょう	0.03	■		
	たまねぎ	20	■				こしょう	0.02	■					
	こまつな	15	■											
	にんじん	10	■											
	ぶたももにく	10	■											
	セロリー	5	■											
こめあぶら	0.5	▲												
ボークブイヨン	10	■												
うすくちしょうゆ	2	■												
しお	0.3	■												
こしょう	0.03	■												
	エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう						
	656	27.5g	20.4g			600	20.8g	14g						
	kcal	16.8%	28%			kcal	13.9%	21%						
24日 (金)	米飯	こめ	85	▲	30日 (木)	丸型パン(横切目)	まるがたパン	1個・60	▲					
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●					
	鶏のから揚げ	とりももにく	2個・60	●		サケメンチカツバーガーの具	サケメンチカツ	1個・50	●		コロコロ野菜のスープ	ぶたももにく	15	●
		つちしょうが	1.5	■			こめあぶら(揚物用)	6	▲			たまねぎ	20	■
		にんにく	1.5	■			卵不使用タルタルソース	1個・8	■			だいこん(根)	20	■
野菜のごま和え	こいくちしょうゆ	3.5	■	きゃべつ	40	■	にんじん	10	■	にんじん	10	■		
	さけ	1	▲	こいくちしょうゆ	0.3	■	セロリー	5	■	セロリー	5	■		
	じゃがいもでんぶん	12	▲	しお	0.3	■	あおねぎ	5	■	ボークブイヨン	12	■		
	こめあぶら(揚物用)	6	▲	こしょう	0.03	■	うすくちしょうゆ	2	■	うすくちしょうゆ	2	■		
	きゃべつ	30	■				しお	0.1	■	しお	0.1	■		
	きゅうり	10	■				こめあぶら	0.3	▲					
	にんじん	5	■											
	ちくわ	10	■											
	いりごま(白)	0.5	▲											
	さとう	1	▲											
	みりん	0.5	▲											
	うすくちしょうゆ	2	▲											
	ぶたミンチ	10	●											
たまねぎ	15	■												
にんじん	7	■												
ぶなしめじ	8	■												
あおねぎ	5	■												
けずりぶし	2	■												
うすくちしょうゆ	2	■												
ナンプラー	0.8	■												
しお	0.2	■												
こしょう	0.03	■												
	エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう						
	742	26.3g	27.3g			620	23.2g	23.9g						
	kcal	14.2%	33.1%			kcal	15%	34.7%						
※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのも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														
学校給食摂取基準		熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	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	

※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