令和7年11月分学校給食献立予定表

【小学校】

●▲■の記号 について (栄養=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

島本町教育委員会

(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)

日 栄養 献立名 食品名 献立名 食品名 食品名 献立名 分量 分量 三色 曜日 曜日 三色 曜日 秋のかやくご飯 米飯 米飯 とりむねにく 20 • こりむねにへ ぶなしめじ エリンギ にんじん けずりぶし さけ うすくちしょうゆ ☆ぎゅうにゅう 1本・20 • ☆牛乳 ☆ぎゅうにゅう 1本・20 ullet☆牛乳 鯨のケチャップソースかけ とりももにく 油淋鶏 1個・60 つちしょうがにんにく じゃがいもでんぷん こめあぶら(揚物用) • さとう トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん じゃがいもでんぷん こめあぶら(揚物用) ウスターソース ☆ぎゅうにゅう ☆牛乳 1本・206 • しろねぎ きゃべつ 野菜ときのこのソテー こまつなにんじん 筑前煮 とりももにく さとう 板こんにゃく 30 こいくちしょうゆ ぶなしめじ れんこん 35 こめあぶら こいくちしょうゆ にんじんごぼう オイスターソごまあぶら 0.5 0.2 0.5 15 \blacksquare 10 冷凍さといも しお 0.2 0.03 あおねぎ こめあぶら さとう こしょう ちんげんさい 30 10 10 日 チンゲン菜のソテー 日 日 たまねぎ 0.5 **A** (月) (金) (火) とりむねにく チキンスープ 1.8 にんじん だいこん(根) たまねぎ みりん こいくちしょ**う**ゆ オリーブオイルしお 20 10 3.6 0.2 こしょう けずりぶし にんじん 1.3 0.02 とりがらスープ うすくちしょうゆ はくさい みそ汁 白菜のごまスープ たまねぎ 15 たまねぎ 20 しおこしょう ちんげんさい にんじん みそ 0.3 にんじん あおねぎ すりごま(白) 0.03 • 0.5 けずりぶし うすくちしょうゆ にぼし ばいせんこんぶ 0.3 しお 0.3 <u>ヨーグル</u>ト **ずんきヨーグルト** しょう 0.03 たんぱく しぼう 30.5g 12.2g エネルギー たんぱく しぼう 725 23.1g 27.3g デー たんぱく 31 25.8g しぼう 15.4g kca kcal 19.2% kcal 12.7% め 米飯 米飯 ☆ぎゅうにゅう ☆ぎゅうにゅう ☆ぎゅうにゅう • ☆牛乳 1本・206 ☆牛乳 1本・206 ☆牛乳 1本・206 乾燥だいず 冷凍ミニあつあげ ワカサギ(魚卵注意) ぶたももにく 大豆の甘辛煮 ワカサギの更紗揚げ ☆ハヤシライスの具 とまねぎ じゃがいも ぶたももにく 25 しお 0.3 こしょう こしょう じゃがいもでんぷん にんじん セロリー トマトケチャップ つちしょうが にんにく 0.02 0.7 たまねぎ カレ―粉 0.3 にんじんこめあぶら トマトピューレ ウスターソース 濃厚ソース 15 0.5 こめあぶら(揚物用) マグロ米油漬 さけ 0.5 ツナと野菜の塩麹炒め 20 0.5 きゃべつ ニいくちしょうゆ ポークブイヨン ☆バタ— さとう 0.5 0.6 こいくちしょうゆ 20 コチジャン たまねぎ 3.5 **A** 5 11 こむぎこ こめあぶら テンメンジャン にんじん みそ ポークブイヨン つちしょうが こめあぶら 日 日 2.5 0.5 0.2 (火) 0.5 \blacksquare (月) しお (水) ... こしょう じゃがいもでんぷん こしょうあかワイン 0.03 0.5 0.03 しおこうじ こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ こしょう ごまあぶら 0.2 0.0 0.01 こめあぶら 0.5 とりむねにく さつまいも だいこん(根) ぶたももにく 根菜汁 大根スープ マグロ米油漬 10 20 10 10 ツナサラダ にんじん ごぼう しろねぎ きゃべつ にんじん きゅうり 30 10 10 たまねぎ ためじん だいこん(葉) けずりぶし ポークブイヨン 和風ドレッシング うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお じゃがいもでんぷん 0.3 しお 0.3 こしょう 1.5 \blacktriangle 0.03 エネルギー しぼう しぼう 19.5g たんぱく しぼう エネルギー たんぱく 658 666 667 20.9g 17.19 15.5% 28.29 12.7% 26.4% 減量バターロール バターロール 1個・5 米飯 **A** 米飯 ☆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 ullet冷凍とうふ ーフカットスパゲティ サンマ開き 1切れ・40 麻婆豆腐 海鮮ソーススパゲティ サンマの蒲焼き ムキエビ じゃがいもでんぷん ぶたミンチ イカ ぶたももにく つちしょうが にんにく たまねぎ 1.2 0.5 こめあぶら(揚物用) つちしょうが さとう 0.5 きゃべつ 50 15 40 にんじん ピーマン こめあぶら にんじん たけのこ水煮 0.5 こいくちしょうゆ じゃがいもでんぷん 0.5 あおねぎ 0.5 ウスターソース 干しいたけ 0.5 0.5 濃厚ソース こめあぶら こまつな 30 1.5 0.3 しお 0.2 さけ 0.5 小松菜とひじきのソテー • さとう こいくちしょうゆ コチジャン こしょう 0.02 0.5 \blacktriangle 干ひじき けずりぶし こいくちしょうゆ 大根のごまドレッシング和 だいこん(根) 12 18 20 \Box ちんげんさい 20 10 日 テンメンジャン Н たまねぎ にんじん いりごま(白) みそ ポークブイヨン ためばま(白) ごまあぶら (木) (水) (火) **A A A** 0.5 かつおぶしさとうみりん 1.2 こしょう 0.03 0.4 0.2 こいくちしょうゆ じゃがいもでんぷん ごまあぶら さとう ごまあぶら 8.0 0.2 \blacksquare 0.5 1.2 \blacktriangle こいくちしょうゆ はるさめ ロースハム きゅうり にんじん うすくちしょうゆ 春雨サラダ あぶらあげ みそ汁 20 だいこん(根) 25 10 たまねぎ 0.4 さとう \blacktriangle あおねき • 2.5 0.2 こぼし ばいせんこんぶ • ヹ゚まあぶら 0.5 \blacktriangle 0.3 しぼう エネルギー たんぱく 611 18.6g 623 14.5% 12.5% 34.4% - XD コッペパン 米飯 コッペパン ☆ぎゅうにゅう ☆ぎゅうにゅう ☆ぎゅうにゅう • ☆牛乳 1本・206 ☆牛乳 1本・206 • ☆牛乳 1本・206 つまいも 1切れ・50 ☆さつまいものポタージュ 蒸しぎょうざの酢醤油か ぎょうざ 2個・36 サバの味噌煮 つちしょうが とりむねにく 15 こいくちしょうゆ たまねぎ 30 こいくちしょうゆ さとうみそ ごまあぶら にんじん コーン(ホール) 0.2 • 0.03 みりん 乾燥パセリ 春雨のナンプラー炒め はるさめ • た妹へとう こめあぶら こむぎこ ☆バタ― ぎゅうももにく ちんげんさい 7 15 はくさい 30 10 25 白菜とささみのお浸し とりささみ水煮 \blacktriangle たまねぎ こまつなにんじん とりがらスープ ☆ぎゅうにゅう ☆なまクリーム • 20 こめあぶら ナンプラー \blacktriangle けずりぶし 0.3 0.8 0.5 こいくちしょうゆ かつおぶし しおこしょう さけしお 0.5 0.5 0.03 19 0.1 こしょう 0.01 В \Box \Box きゃべつ こまつな にんじん すまし汁 ぶたももにく さっぱりマリネ ごまあぶら 0.1 \blacktriangle 8 20 (金) (木) (水) じゃがいも 10 ぶたももにく 15 30 15 たまねぎ 15 10 八宝汁 しんしん りんごす さとう オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう にんじん えのきたけ はくさい たまねぎ あおねぎ 0.8 \blacktriangle にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ 0.1 にら 干しいたけ 0.5 しお 0.3 0.0 つちしょうが こめあぶら ポークブイヨン こいくちしょうゆ ばいせんこんぶ 0.3 • 0.5 うすくちしょうゆ しお こしょう 0.2 0.03 じゃがいもでんぷん \blacktriangle しぼう 15.8g ー たんぱく たんぱく たんぱく しぼう しぼう 608 622 61

	T	T		357.24	· -	T	1		<u></u>
日 曜日	献立名	食品名	一人 分量	栄養 三色	田曜日	献立名	食品名	分量 3	栄養 三色
	丸型パン	まるがたパン	1個・60			減量コッペパン	コッペパン	1個・50	•
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	•		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう マカロニペンネ	1本・206	•
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ たまねぎ マッシュル―ム水煮	1個・60	i		ペンネのペペロンチーノ	バラベーコン はくさい	27 20	Î
		にんにく	0.1				たまねぎ	40 10	
		セロリー オリーブオイル	0.2	-			にんじん ぶなしめじ	7 10	
		トマト角切り(缶) トマトケチャップ	10	-			乾燥パセリ にんにく オリーブオイル	0.03	Ę
		濃厚ソース さとう あかワイン	0.8	•			うすくちしょうゆ	1 2.5	•
		ローリエ	0.8				こしょう	0.1 0.04	
		しお こしょう じゃがいもでんぷん	0.2			h / = / @ / =	一味とうがらしれんこん	0.02	_
20 日 (木)	1. 10 # 1 1 1 2 2 2 2 2	こまつな	0.3	_	27	れんこんのソテー	れんこん マグロ米油漬 きゃべつ	10 10	
	小松菜とささみのソテー	とりささみ水煮 きゃべつ	25 10	•	日 (木)		にんじん オリーブオイル	30 5	
(714)		たまねぎにんにく	25 10 0.5		(*)		すさとう	1.2 1.5 0.8	A
		こめあぶらしお	0.5 0.2	A			うすくちしょうゆ	1	•
		こしょう	0.02						
	きのこのスープ	ぶなしめじ えのきたけ	8	:					
		ぶたももにく たまねぎ	10 15	•					
		にんじん あおねぎ	7 5						
		けずりぶし うすくちしょうゆ	2 2						
		しお こしょう	0.3 0.03						
	エネルギー たんぱく しぼう 599 25.4g 21.1g]				エネルギー たんぱく しぼう 621 17.2g 23.1g			
	kcal 17% 31.7% 米飯	こめ	85	A		kcal 11.1% 33.5% 米飯		85	A
	本 ☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	•		★ ★	☆ぎゅうにゅう	1本・206	•
	すき焼き	ぶたももにく	45	•		★十乳 ★木の葉丼の具	あぶらあげ	20	•
	, C NL C	冷凍焼きとうふ たまねぎ	20 40			スペル未开い云	さとうこいくちしょうゆ	0.7 1.2	Ă
		はくさい ちんげんさい	30 20	•			★たまご かまぼこ	45 10	•
		にんじん しろねぎ	15 15				たまねぎにんじん	30	Ĭ
		つきこんにゃく こめあぶら	10 0.5	_			干しいたけ あおねぎ	1 5	Ī
21		さとう こいくちしょうゆ	4 5	•	28		けずりぶし うすくちしょうゆ	1.5	
日 (金)	キャベツとわかめの酢の	きゃべつ	40		日 (金)		みりんさとう	0.5 1.5	•
(317)	物	乾燥わかめ マグロ米油漬	1.3 10	•	(312)		じゃがいもでんぷん	2	•
		さとうす	2 4.5	A		茎わかめの炒め煮	乾燥くきわかめ ぶたももにく	0.7 8	:
		しお うすくちしょうゆ	0.1 0.3				にんじん たけのこ水煮	8 8	
							こめあぶら さとう	0.5 0.5	A
							みりん こいくちしょうゆ	0.5	
	エネルギー たんぱく しぼう	1				エネルギー たんぱく しぼう	けずりぶし	0.5	
	627 25.2g 16.4g kcal 16.1% 23.5%					645 25.2g 20.3g kcal 15.6% 28.3%			
	米飯	こめ	85	•					
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	•					
	鶏肉のアドボ	とりももにく	1個·60 0.5	:					
		す こいくちしょうゆ	2.2 4.2						
		さとう こしょう	1.5 0.02	•					
	昆布のきんぴら	糸切こんぶ	0.8	•					
		ぶたももにく ごぼう	10 20	•					
25 日 (火)		にんじん いりごま(白)	0.5						
		さとう みりん	0.5	^					
		こいくちしょうゆ こめあぶら	0.5	•					
	ウインナーとコーンのスー	ウインナー	8						
	プ	コーン(クリーム) コーン(ホール) たまねぎ	20 10						
		にんじん ちんげんさい	20 7 7	•					
		けずりぶし うすくちしょうゆ	2 2	-					
		ファくちしょうゆ しお こしょう	0.3 0.03						
	エネルギー たんぱく しぼう	Ī	0.03						
	629 29.3g 15.3g kcal 18.6% 21.9%	こめ	0-						
	米飯		1 + 206						
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう サワラ	1本・206						
	サワラの竜田揚げ	つちしょうが さけ	1切れ・50 0.8 0.5						
		こいくちしょうゆ じゃがいもでんぷん	3						
26 日 (水)		こめあぶら(揚物用)	6	•					
	大根の炒め煮	だいこん(根) ぶたももにく	35 10						
		にんじん セロリー	10						
		こめあぶら みりん	0.5 0.5						
		さとう	0.5	A					
		こいくちしょうゆ けずりぶし	0.5						
	みそ汁	さつまいも	30						
		たまねぎ にんじん 乾燥われめ	15 5						
		乾燥わかめ みそ	0.5 9	•					
	1	にぼし ばいせんこんぶ	0.3	•					
	ナ カルゼ_ + / /ピ/ ・/ヴ~	†							
	エネルギー たんぱく しぼう 716 25.5g 21.4g kcal 14.2% 26.9%	I							

 食塩相当量(g)
 カルシウム(mg)
 マグネシウム(mg)

 2未満
 350
 50
 ビタミンA(μgRAE) 200 ビタミンC(mg) 25 食物繊維(g) 4.5 ビタミンB1 (mg) 0.4 ビタミンB2(mg) 0.4