

●▲■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

★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。

※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	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色		
20日 (木)	丸型パン	まるがたパン	1個・60	▲	27日 (木)	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	1本・206	●		
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ	1個・60	●		ペンネのペペロンチーノ	マカロニペンネ	27	▲		
		たまねぎ	10	■			バラペーコン	20	●		
		マッシュルーム水煮	4	■			はくさい	40	■		
		にんにく	0.1	■			たまねぎ	10	■		
		セロリー	2	■			にんじん	7	■		
		オリーブオイル	0.2	▲			ぶなしめじ	10	■		
		トマト角切り(缶)	10	■			乾燥パセリ	0.03	■		
		トマトケチャップ	4	■			にんにく	1	■		
		濃厚ソース	0.8	▲			オリーブオイル	1	▲		
		さとう	0.2				うすくちしょうゆ	2.5			
		あかワイン	0.8				しお	0.1			
		ローリエ	0.01				こしょう	0.04			
		しお	0.2	▲			一味とうがらし	0.02			
こしょう	0.02	れんこんのソテー	れんこん		10	■					
じゃがいもでんぶん	0.3		マクロ米油漬		10		●				
小松菜とささみのソテー	こまつな		25		■			きやべつ	30	■	
	とりささみ水煮		10	●	にんじん			5	■		
	きやべつ		25	■	オリーブオイル	1.2		▲			
	たまねぎ		10	■	す	1.5					
	にんにく		0.5	さとう	0.8						
	こめあぶら		0.5	▲	うすくちしょうゆ	1					
	しお		0.2		きのこのスープ	ぶなしめじ	8	■			
	こしょう		0.02			えのきたけ	8		●		
	きこのスープ		ぶたももにく			10	たまねぎ			15	■
			にんじん	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	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				
599		25.4g	21.1g	621		17.2g	23.1g				
kcal		17%	31.7%	kcal		11.1%	33.5%				
21日 (金)		米飯	こめ	85		▲	28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	●
		すき焼き	ぶたももにく	45		●		★木の葉丼の具	あぶらあげ	20	●
			冷凍焼きとうふ	20		■			さとう	0.7	▲
	たまねぎ		40	■	こいくちしょうゆ	1.2			●		
	はくさい		30	■	★たまご	45				●	
	ちんげんさい		20	■	かまぼこ	10					■
	にんじん		15	■	たまねぎ	30					
	しろねぎ		15	■	にんじん	8			■		
	つきこんにやく		10	▲	干しいたけ	1				■	
	こめあぶら		0.5		あおねぎ	5					
	さとう		4		けずりぶし	1.5					
	こいくちしょうゆ		5		うすくちしょうゆ	4					
	キャベツとわかめの酢の物		きやべつ	40	■	茎わかめの炒め煮			みりん	0.5	▲
			乾燥わかめ	1.3	●				さとう	1.5	
マクロ米油漬		10	●	じゃがいもでんぶん	2						
さとう		2	乾燥くわかめ	0.7	●						
す		4.5	ぶたももにく	8			■				
しお		0.1	にんじん	8				■			
うすくちしょうゆ		0.3	たけのこ水煮	8					▲		
エネルギー		たんぱく	しぼう	こめあぶら	0.5						
				さとう	0.5						
				みりん	0.5						
				こいくちしょうゆ	2						
627	25.2g	16.4g	645	25.2g	20.3g						
kcal	16.1%	23.5%	kcal	15.6%	28.3%						
25日 (火)	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	●							
		にんにく	0.5	■							
		す	2.2	▲							
		こいくちしょうゆ	4.2								
		さとう	1.5								
	昆布のきんぴら	こしょう	0.02	▲							
		糸切こんぶ	0.8			●					
		ぶたももにく	10			●					
		ごぼう	20			■					
		にんじん	7			■					
	ウインナーとコーンのスープ	いりごま(白)	0.5	▲							
		さとう	1	▲							
		みりん	0.5	▲							
こいくちしょうゆ		2									
こめあぶら		0.5									
ウインナー		8	●								
コーン(クリーム)		20	■								
コーン(ホール)		10	■								
たまねぎ		20	■								
にんじん		7	■								
ちんげんさい	7	■									
けずりぶし	2	▲									
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						
629	29.3g	15.3g									
kcal	18.6%	21.9%									
26日 (水)	米飯	こめ	85	▲							
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●							
	サワラの竜田揚げ	サワラ	1切れ・50	●							
		つちしょうが	0.8	■							
		さけ	0.5	▲							
		こいくちしょうゆ	3								
		じゃがいもでんぶん	10								
		こめあぶら(揚物用)	6			▲					
	大根の炒め煮	だいこん(根)	35	●							
		ぶたももにく	10	■							
		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									
みそ汁	さつまいも	30	▲								
	たまねぎ	15	■								
	にんじん	5	■								
	乾燥わかめ	0.5	●								
	みそ	9	●								
	にぼし	2	●								
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					
716	25.5g	21.4g									
kcal	14.2%	26.9%									

※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