

令和8年8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…
- ▲黄…
- 緑…
- 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)
- 動く力・体温のもとになる
(ごはん・パン・あぶら・バターなど)
- 体の調子をととのえる
(やさしい・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
26日 (水)	米飯			こめ	85	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サバのソース煮			サバ	1切れ・50	●
				つちしょうが	1	■
				ウスターソース	4	
				こいくちしょうゆ	3	
				さとう	4	▲
				さけ	2	
	ひじきの炒め煮			干ひじき	3	●
				ぶたもにく	5	●
				にんじん	5	■
つきこんにゃく				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	1					
みそ汁			きゃべつ	30	■	
			たまねぎ	15	■	
			じゃがいも	15	▲	
			にんじん	8	■	
			ほうれんそう	5	■	
			みそ	9	●	
			にぼし	2		
だしこんぶ	0.3					
エネルギー	たんぱく	しぼう				
629	24.8g	16.2g				
kcal	15.8%	23.2%				
27日 (木)	もっちりコッペパン			もっちりコッペパン	1個・60	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	和風カレーうどん			冷凍うどん	80	▲
				ぶたもにく	30	●
				たまねぎ	20	■
				にんじん	15	■
				にら	7	■
				こめあぶら	0.5	▲
				さけ	1	
				カレー粉	0.5	
				みりん	0.5	
こいくちしょうゆ				2		
うすくちしょうゆ	3					
しお	0.5					
こしょう	0.02					
けずりぶし	2					
じゃがいもでんぶん	2	▲				
人参シリシリ			にんじん	30	■	
			マクロ米油漬	10	●	
			ごまあぶら	0.5	▲	
			さけ	0.3		
			みりん	0.3		
			こいくちしょうゆ	1		
エネルギー	たんぱく	しぼう				
640	31g	18.7g				
kcal	19.4%	26.3%				
28日 (金)	米飯			こめ	85	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鶏肉と夏野菜の揚げ煮			とりもにく	40	●
				しお	0.2	
				こしょう	0.01	
				じゃがいもでんぶん	7	▲
				なす	25	■
				かぼちゃ	25	■
				こめあぶら(揚物用)	6	▲
				にんじん	10	■
				ピーマン	10	■
けずりぶし				0.2		
さとう	2	▲				
うすくちしょうゆ	2.7					
ごまあぶら	0.2	▲				
しお	0.1					
一味とうがらし	0.01					
五目汁			ぶたもにく	10	●	
			たまねぎ	20	■	
			にんじん	10	■	
			にら	5	■	
			干しいたけ	0.5	■	
			けずりぶし	2		
			うすくちしょうゆ	2		
しお	0.3					
だしこんぶ	0.3					
エネルギー	たんぱく	しぼう				
636	23.5g	17.7g				
kcal	14.8%	25%				
31日 (月)	米飯			こめ	85	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	牛丼の具			ぎゅうもにく	50	●
				さけ	0.5	
				こいくちしょうゆ	1	
				たまねぎ	50	■
				にんじん	15	■
				ちんげんさい	10	■
				にんにく	0.5	■
				つちしょうが	0.5	■
				こめあぶら	0.5	▲
トウバンジャン	0.1					
さとう	0.3	▲				
オイスターソース	2					
こいくちしょうゆ	1.5					
ウインナーと野菜のソテー			ウインナー	15	●	
			きゃべつ	30	■	
			たまねぎ	10	■	
			エリンギ	10	■	
			コーン(ホ-ル)	5	■	
			こめあぶら	0.5		
			しお	0.3	▲	
こしょう	0.03					
エネルギー	たんぱく	しぼう				
634	25g	19.9g				
kcal	15.8%	28.2%				