4月分学校給食献立予定表

【中学校】

- 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			
9日 (水)	米飯 ☆牛乳 サバの甘味噌焼 ひじきの炒め煮 レタスのスープ	こめ	105	▲	15日 (火)	米飯 ☆牛乳 油淋鶏 はりはり和え 春の五目スープ	こめ	105	▲	21日 (月)	米飯 ☆牛乳 パオシウの酢醤油かけ 車麩のソテー 八宝汁	こめ	105	▲			
		☆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	●
		サバあまみそ漬	1切れ・70	●			とりももにく	2個・80	●			パオシウ	2個・60	●	パオシウ	2個・60	●
		干ひじき	4	●			つちしょうが	2	■			す	4	■	す	4	■
		ぶたももにく	7	●			にんにく	1.3	■			こいくちしょうゆ	2	▲	こいくちしょうゆ	2	▲
		にんじん	7	■			こいくちしょうゆ	5.2	▲			じゃがいもでんぶ	0.15	▲	こまあぶら	0.15	▲
		つきこんにやく	7	■			こめあぶら(揚物用)	16	▲			くるまふ	7	▲	くるまふ	7	▲
		こめあぶら	0.7	▲			しろねぎ	8	▲			マグロ米油漬	16	■	マグロ米油漬	16	■
		みりん	0.7	■			さとう	7	■			きゃべつ	16	■	きゃべつ	16	■
		さとう	2.6	▲			す	0.9	▲			あおねぎ	7	▲	あおねぎ	7	▲
こいくちしょうゆ	4	▲	こいくちしょうゆ	2.6	▲	こめあぶら	0.7	▲	こめあぶら	0.7	▲						
けずりぶし	1.3	■	オイスターソース	1.3	■	こいくちしょうゆ	0.7	▲	こいくちしょうゆ	0.7	▲						
レタス	20	■	こまあぶら	0.7	▲	しお	0.4	■	しお	0.4	■						
とりももにく	13	●	きりぼしだいこん	5.2	■	こしょう	0.1	■	こしょう	0.1	■						
たまねぎ	13	■	たくあん漬	8	■	ぶたももにく	20	●	ぶたももにく	20	●						
にんじん	9	■	にんにく	7	■	はくさい	40	■	はくさい	40	■						
けずりぶし	2.6	▲	きゅうり	13	■	たまねぎ	20	■	たまねぎ	20	■						
うすくちしょうゆ	2.6	▲	さとう	2.6	▲	にんじん	10	■	にんじん	10	■						
しお	0.4	■	うすくちしょうゆ	0.3	■	にら	7	■	にら	7	■						
こしょう	0.04	■	す	2.6	■	干しいたけ	0.7	■	干しいたけ	0.7	■						
じゃがいもでんぶ	1.3	▲	さけ	0.3	■	つちしょうが	1.3	■	つちしょうが	1.3	■						
						こめあぶら	0.7	▲	こめあぶら	0.7	▲						
						ポークブイヨン	8	■	ポークブイヨン	8	■						
エネルギー	たんぱく	しぼう	エネルギー	たんぱく	しぼう	こいくちしょうゆ	1.3	■	こいくちしょうゆ	1.3	■						
799	29.1g	28.0g	815	32.2g	21.1g	うすくちしょうゆ	2.6	▲	うすくちしょうゆ	2.6	▲						
kcal	14.8%	32.2%	kcal	15.8%	23.3%	しお	0.3	■	しお	0.3	■						
						じゃがいもでんぶ	0.4	▲	じゃがいもでんぶ	0.4	▲						
10日 (木)	減量米粉入りパン ☆牛乳 きざみきつねうどん 肉団子のうま煮	米粉入りパン	1個・60	▲	16日 (水)	米飯 ☆牛乳 ちくわのごま照り煮 筑前煮 みそ汁	こめ	105	▲	22日 (火)	米飯 ☆牛乳 肉団子と春雨の甘酢あん 小松菜とコーンのスープ ミニぶどうゼリー	こめ	105	▲			
		☆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	●
		あぶらあげ	33	▲			ちくわ	1本・50	●			ミートボール	60	●	ミートボール	60	●
		さとう	3.9	▲			いりごま(白)	1.3	▲			はるさめ	7	▲	はるさめ	7	▲
		こいくちしょうゆ	3.9	▲			さとう	2	▲			たまねぎ	40	■	たまねぎ	40	■
		さけ	1.3	■			みりん	2	■			にんじん	20	■	にんじん	20	■
		冷凍うどん	100	▲			こいくちしょうゆ	3	■			ちんげんさい	13	■	ちんげんさい	13	■
		とりももにく	13	●			とりももにく	40	●			ぶなしめじ	7	■	ぶなしめじ	7	■
		しろねぎ	13	■			板こんにやく	26	■			こめあぶら	0.7	▲	こめあぶら	0.7	▲
		にんじん	10	■			にんにく	20	■			さとう	3.3	▲	さとう	3.3	▲
あおねぎ	9	■	ごぼう	13	■	こいくちしょうゆ	4.6	▲	こいくちしょうゆ	4.6	▲						
けずりぶし	2.6	▲	れんこん	13	■	す	4	■	す	4	■						
ばいせんこんぶ	0.4	●	こめあぶら	0.7	▲	じゃがいもでんぶ	0.7	▲	じゃがいもでんぶ	0.7	▲						
うすくちしょうゆ	5.2	▲	さとう	0.7	▲	こまつな	13	■	こまつな	13	■						
さとう	0.7	▲	みりん	2	■	コーン(クリーム)	26	■	コーン(クリーム)	26	■						
みりん	1.3	■	こいくちしょうゆ	4	■	コーン(ホール)	13	■	コーン(ホール)	13	■						
しお	0.4	■	けずりぶし	1.3	■	とりももにく	10	●	とりももにく	10	●						
						たまねぎ	26	■	たまねぎ	26	■						
エネルギー	たんぱく	しぼう	エネルギー	たんぱく	しぼう	にんじん	10	■	にんじん	10	■						
838	38.6g	30g	763	31.2g	13.3g	けずりぶし	2.6	▲	けずりぶし	2.6	▲						
kcal	18.4%	32.2%	kcal	16.4%	15.7%	うすくちしょうゆ	2.6	▲	うすくちしょうゆ	2.6	▲						
						しお	0.3	■	しお	0.3	■						
						じゃがいもでんぶ	0.4	▲	じゃがいもでんぶ	0.4	▲						
11日 (金)	米飯 ☆牛乳 豚肉と野菜の香味だれ ★にら玉スープ	こめ	105	▲	17日 (木)	コッペパン ☆牛乳 ☆鶏肉のトマトシチュー アスパラガスのソテー	コッペパン	1個・80	▲	23日 (水)	米飯 ☆牛乳 アジの更紗揚げ 大豆の磯煮 すまし汁	こめ	105	▲			
		☆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	●
		ぶたももにく	70	●			とりももにく	52	●			アジ	1切れ・50	●	アジ	1切れ・50	●
		じゃがいも	40	▲			にんにく	0.7	■			こいくちしょうゆ	3.5	▲	こいくちしょうゆ	3.5	▲
		こまつな	26	■			セロリー	4	■			さとう	1.3	▲	さとう	1.3	▲
		たまねぎ	20	■			たまねぎ	80	■			さけ	1.3	▲	さけ	1.3	▲
		にんじん	13	■			にんじん	26	■			カレー粉	0.9	▲	カレー粉	0.9	▲
		つちしょうが	0.5	■			じゃがいも	52	▲			じゃがいもでんぶ	16	▲	じゃがいもでんぶ	16	▲
		にんにく	0.5	■			こめあぶら	0.7	▲			こめあぶら(揚物用)	8	▲	こめあぶら(揚物用)	8	▲
		こいくちしょうゆ	4.6	▲			☆バター	4	▲			乾燥だいず	13	●	乾燥だいず	13	●
す	2.6	▲	こむぎこ	4	▲	干ひじき	4	●	干ひじき	4	●						
こめあぶら	0.7	▲	とりがらスープ	10	▲	あぶらあげ	7	●	あぶらあげ	7	●						
こめあぶら	0.7	▲	トマトピューレ	7	■	にんじん	7	■	にんじん	7	■						
						こめあぶら	0.7	▲	こめあぶら	0.7	▲						
エネルギー	たんぱく	しぼう	エネルギー	たんぱく	しぼう	みりん	0.8	■	みりん	0.8	■						
740	31.5g	19.5g	752	33.1g	21.7g	さとう	3	■	さとう	3	■						
kcal	17%	23.7%	kcal	17.6%	26%	こいくちしょうゆ	4.5	▲	こいくちしょうゆ	4.5	▲						
						けずりぶし	1.3	■	けずりぶし	1.3	■						
14日 (月)	米飯 ☆牛乳 あっさりカレーライスの具 ツナと大豆のごまサラダ	こめ	105	▲	18日 (金)	米飯 ☆牛乳 ピリ辛すき焼き ツナときゅうりの酢の物	こめ	105	▲	24日 (木)	減量バターロール ☆牛乳 ソーススパゲティ 白菜のさっぱり和え	バターロール	1個・60	▲			
		☆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	26	●			冷凍焼きとうふ	40	●			ハーファスバゲティ	45	▲	ハーファスバゲティ	45	▲
		たまねぎ	65	■			ぎゅうももにく	65	●			こめあぶら	2	▲	こめあぶら	2	▲
		じゃがいも	52	▲			たまねぎ	52	■			しお	0.7	▲	しお	0.7	▲
		にんじん	26	■			はくさいキムチ	40	■			ぶたももにく	20	●	ぶたももにく	20	●
		セロリー	7	■			にんじん	13	■			イカ	13	■	イカ	13	■
		つちしょうが	1.3	■			にら	13	■			きゃべつ	65	■	きゃべつ	65	■
		リンゴピューレ	10	■			しろねぎ	13	■			にんじん	20	■	にんじん	20	■
		こめこ	6	▲			つきこんにやく	13	■			ピーマン	9	■	ピーマン	9	■
カレー粉	1.2	▲	つちしょうが	0.6	■	こめあぶら	0.7	▲	こめあぶら	0.7	▲						
こめあぶら	0.7	▲	にんにく	0.3	■	ウスターソース	9	■	ウスターソース	9	■						
ポークブイヨン	10	■	こめあぶら	0.7	▲	濃厚ソース	9	■	濃厚ソース	9	■						
トマトケチャップ	6	■	コチジャン	1	■	しお	0.3	■	しお	0.3	■						
ウスターソース	4.2	▲	リンゴピューレ	4	■	こしょう	0.03	■	こしょう	0.03	■						
濃厚ソース	1.3	■	こいくちしょうゆ	3.3	■	はくさい	40	■	はくさい	40	■						
こいくちしょうゆ	1.3	■	さとう	1.3	▲	ローズハム	10	■	ローズハム	10	■						
しお	0.7	■	いりごま(白)	1.3	▲	きゅうり	13	■	きゅうり	13	■						
こしょう	0.04	■	マグロ米油漬	13	●	にんじん	7	■	にんじん	7	■						
ローリエ	0.01	■	きゅうり	52	■	さとう	2.6	▲	さとう	2.6	▲						
						す	3.3	▲	す	3.3	▲						
エネルギー	たんぱく	しぼう	エネルギー	たんぱく	しぼう	うすくちしょうゆ	0.7	▲	うすくちしょうゆ	0.7	▲						
798	28.5g	22.2g	782	33g	22.6g	しお	0.3	■	しお	0.3	■						
kcal	14.3%	25%	kcal	16.9%	26%												

★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。

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
25日(金)	米飯 ☆牛乳 麻婆豆腐 ナムル スイートポテト	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		冷凍とうふ	100	●
		ぶたミンチ	40	●
		つちしょうが	1.6	■
		にんにく	0.7	■
		たまねぎ	52	■
		にんじん	13	■
		たけのご水煮	9	■
		干しいたけ	0.7	■
		こめあぶら	0.7	▲
		さけ	0.7	▲
		さとう	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	1.3	▲
		コチジャン	1.3	▲
		テンメンジャン	1.3	▲
		みそ	6.5	●
		ホークブイヨン	10	●
	こしょう	0.04	●	
	じゃがいもでんぶん	1.3	▲	
ごまあぶら	0.3	▲		
だいこん	30	■		
ほうれんそう	20	■		
にんじん	13	■		
いりごま(白)	1.3	▲		
ごまあぶら	0.4	▲		
さとう	2	▲		
こいくちしょうゆ	3.2	▲		
スイートポテト	スイートポテト	1個・30	▲	
エネルギー	たんぱく	しほう		
798 kcal	28.9g 14.5%	19g 21.4%		
30日(水)	たけのご飯 ☆牛乳 じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	こめ	95	▲
		たけのご水煮	33	■
		とりもにく	13	●
		にんじん	13	■
		けずりぶし	1.3	■
		さけ	1.3	■
		うすくちしょうゆ	5.2	■
		みりん	1.3	■
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		じゃがいも	80	▲
		ぶたミンチ	40	●
		たまねぎ	40	■
		にんじん	20	■
		ひらてん	26	●
		つちしょうが	0.7	■
		こめあぶら	0.7	▲
		けずりぶし	1.3	■
		さとう	3.6	▲
	こいくちしょうゆ	6.5	▲	
	みりん	0.7	▲	
さけ	0.7	▲		
蒸しだいず	10	●		
たまねぎ	26	■		
にんじん	10	■		
あおねぎ	7	■		
みそ	12	●		
にぼし	2.6	●		
はいせんこんぶ	0.4	●		
エネルギー	たんぱく	しほう		
762 kcal	32.1g 16.9%	16.8g 19.8%		

※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、アレルギー物資の溶出や混入の可能性があります。

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	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	0