

5月分学校給食献立予定表

【中学校】

- ▲■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	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 (木)	米飯	こめ	105	▲	9日 (金)	米飯	こめ	105	▲	15日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲
	☆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	●
	回鍋肉	ぶたもにく あおねぎ にんにく こしょう 冷凍ミニあつあげ きやべつ こめあぶら テンメンジャン トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん	72 4 0.1 0.05 40 65 0.7 5 0.3 1.3 1.3 4 0.9	● ■ ■ ● ■ ■ ▲		アジのにんにく醤油焼き	アジのニンニクしょうゆづけ	1切れ・70	●		☆じゃがいものシチュー	じゃがいも とりもにく ちんげんさい コーン(クリーム) コーン(ホール) たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 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	52 40 20 26 13 52 20 7 0.7 5.2 5.2 10 33 4 0.7 0.04	▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ●
	ワンタンスープ	ワンタン とりむねにく こまつな にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	7 13 13 9 2.6 2.6 0.3 0.03	▲ ● ■ ■ ■		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	26 13 13 7 1.3 2.6 2.6 0.4 0.7 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲		ちくわサラダ	ちくわ きやべつ にんじん 中華ドレッシング	13 40 13 8	● ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう 779kcal35.6g20g 18.3%23.1%					エネルギーたんぱくしぼう 748kcal33g20.2g 17.6%24.3%					エネルギーたんぱくしぼう 781kcal30.2g24.4g 15.5%28.1%			
2日 (金)	カレーピラフ	こめ ウインナー にんじん けずりぶし カレー粉 ウスターソース こいくちしょうゆ しお こしょう	95 20 13 2 1 1 0.5 0.04	▲ ● ■	12日 (月)	米飯	こめ	105	▲	16日 (金)	米飯	こめ	105	▲
	☆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	●
	鶏肉のバーベキューソースかけ	とりもにく しお こしょう さけ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) こいくちしょうゆ あかワイン りんごジャム	2個・80 0.4 0.03 1.3 16 8 4 1.7 10	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		鶏肉のオープン焼き	とりもにく にんにく しお こしょう オリーブオイル	1個・80 0.7 0.4 0.05 1.3	● ■ ▲		手作りつくね	ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん にら さとう こいくちしょうゆ みそ コチジャン トウバンジャン しお こしょう じゃがいもでんぶん	65 0.7 0.7 26 9 5.2 0.7 1 1 0.07 0.1 0.01 8	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ● ▲ ▲ ▲
	ほうれん草のスープ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ぶなしめじ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	13 26 13 10 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ■		きんぴらごぼう	ごぼう ぶたもにく にんじん つきこんにやく こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら いりごま(白)	26 20 13 13 0.7 0.7 2.6 0.7 0.7 0.4	■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ●		野菜のオイスターソース炒め	たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン じゃがいも にんじん こめあぶら オイスターソース さけ しお こしょう	26 26 26 20 9 0.7 2.6 1.3 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	柏餅	かしわもち	1個・30	▲		みそ汁	あぶらあげ じゃがいも たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	10 40 26 10 7 12 2.6 0.4	● ▲ ■ ■ ■ ● ●		中華スープ	とりむねにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ ごまあぶら	20 13 7 0.7 0.7 2.6 2.6 0.4 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ■ ● ● ▲
	エネルギーたんぱくしぼう 882kcal34.8g25.4g 15.8%25.9%					エネルギーたんぱくしぼう 802kcal39.2g21.1g 19.6%23.7%					エネルギーたんぱくしぼう 752kcal32.9g16.8g 17.5%20.1%			
7日 (水)	米飯	こめ	105	▲	13日 (火)	米飯	こめ	105	▲	19日 (月)	米飯	こめ	105	▲
	☆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	●
	サバの生姜煮	サバ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	1切れ・70 1.3 5.2 2.6 4 1.3	● ■ ▲		蒸しぎょうざの酢醤油かけ	ぎょうざ す こいくちしょうゆ ごまあぶら	3個・54 4 2 0.2	■ ▲		鶏肉のかりん揚げ	とりもにく しお さけ つちしょうが じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) こくとう す みず こいくちしょうゆ さけ	2個・80 0.1 2 0.4 9 8 8 2.6 2.6 1.6 0.8	● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたもにく にんじん つきこんにやく こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	4 7 7 7 0.7 0.7 2.6 4 1.3	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲		チャブチェ	ぶたもにく こいくちしょうゆ さとう にんにく はるさめ きやべつ たまねぎ にんじん 干しいたけ こめあぶら こいくちしょうゆ さとう しお こしょう ごまあぶら	13 0.7 0.3 0.7 10 40 13 13 1.3 0.7 4 2.6 0.3 0.03 0.7	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		小松菜の変わり浸し	こまつな にんじん だいこん 乾燥わかめ こいくちしょうゆ つちしょうが ごまあぶら みず	20 10 10 1 2.6 0.7 0.7 5	■ ■ ■ ● ■ ■ ▲ ▲
	すまし汁	とりむねにく たまねぎ さといも にんじん こまつな けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	13 26 20 10 13 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ■ ●		にらスープ	にら とりむねにく 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 ばいせんこんぶ	13 13 33 10 2.6 2.6 0.4 0.04 0.4	■ ■ ■ ■ ■ ●		ウインナーとレタスのスープ	ウインナー レタス たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶん	13 20 13 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4 1.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう 750kcal33.3g18.8g 17.8%22.6%					エネルギーたんぱくしぼう 748kcal24.1g16.7g 12.9%20.1%					エネルギーたんぱくしぼう 821kcal33.5g24.2g 16.3%26.5%			
8日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	14日 (水)	米飯	こめ	105	▲	20日 (火)	米飯	こめ	105	▲
	☆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 マカロニエルボ 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 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 ポークパイオン さとう しお こしょう ローリエ	16 13 26 65 26 4 0.7 26 5.2 1.3 1.3 0.7 10 0.7 0.7 0.04 0.01	● ▲ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ■		白身魚の磯辺揚げ	ホキ しお こしょう あおのり こむぎこ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	0.3 0.03 0.1 9 4 8	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		ガパオライスの具	とりもミンチ とりむねミンチ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく ごまあぶら しお こしょう さとう みりん さけ こいくちしょうゆ オイスターソース バジルペスト	46 40 52 33 7 0.8 0.9 0.4 0.05 1.6 0.6 1.7 3.3 1.3 7	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■
	キャベツとベーコンのソテー	きやべつ バラベーコン にんじん アスパラガス にんにく オリーブオイル しお こしょう	40 10 20 13 0.7 0.4 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■ ▲		切干大根の炒め煮	きりぼしだいこん ぶたもにく にんじん セロリー こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	10 7 7 7 0.7 0.7 2.6 4 0.7	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		エスニックスープ	えびだんご たまねぎ にんじん ぶなしめじ けずりぶし うすくちしょうゆ ナンプラー しお こしょう	40 20 9 10 7 2.6 3.3 0.7 0.3 0.04	● ■ ■ ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう 768kcal31.3g23.5g 16.3%27.5%					エネルギーたんぱくしぼう 764kcal30.2g19.1g 15.8%22.5%					エネルギーたんぱくしぼう 750kcal39.7g16g 21.2%19.2%			

★印は卵除去食、☆印は乳糖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	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養 三色
21日 (水)	米飯	こめ	105	▲	27日 (火)	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サケのタルタルソース焼き	サケ 卵不使用マヨネーズ たまねぎ しば漬け しお こしょう	1切れ・70 10 4 4 0.3 0.03	● ▲ ■ ■		☆ハヤシライスの具	ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ ポークフイヨン ☆バター こむぎこ こめあぶら しお こしょう あかワイン ローリエ	40 78 52 26 7 0.7 10 10 2 0.7 1.6 10 4 9 3.3 0.7 0.04 0.7 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	大豆の中華煮	乾燥だいず ぶたももにく たけのこ水煮 にんじん あおねぎ つちしょうが けずりぶし こめあぶら さとう みりん さけ こいくちしょうゆ ごまあぶら	13 13 10 7 3 0.4 0.3 0.3 0.9 0.9 0.9 2.6 0.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		ザワークラウト	きゃべつ にんじん 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	46 7 4 2 1.3 0.1 0.1 0.01	■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	すまし汁	ふ たまねぎ にんじん にら 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	2.6 26 10 7 0.7 2.6 2.6 0.4 0.4	▲ ■ ■ ■ ● ■ ■ ■ ●					
	エネルギーたんぱくしぼう 778kcal36.9g22.5g 19%26%					エネルギーたんぱくしぼう 793kcal25g21.2g 12.6%24.1%			
22日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・60	▲	28日 (水)	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ペンのミートソース	マカロニペンネ ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン こめあぶら トマト角切り トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ あかワイン しお こしょう	35 45 0.7 0.7 65 20 7 0.7 13 16 5.2 1.3 1.3 0.4 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		きゅうりのピリ辛炒め	きゅうり こまつな ぶたももにく にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら	33 13 13 0.1 0.4 0.1 1.3 1.3 2.6 2.6 0.4	■ ■ ■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	チンゲン菜ときのこのソテー	ちんげんさい ぶなめじ エリンギ たまねぎ にんじん ショルダーベーコン 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	40 13 13 20 13 7 7 0.7 0.7 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ■ ● ■ ■ ▲ ■ ■ ■		さつき汁	とりむねにく たけのこ水煮 たまねぎ アスパラガス けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	13 13 20 7 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●
	エネルギーたんぱくしぼう 752kcal27.2g21.6g 14.5%25.9%					エネルギーたんぱくしぼう 820kcal33.7g25.7g 16.4%28.2%			
23日 (金)	米飯	こめ	105	▲	29日 (木)	うずまきパン	パン	1個・80	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	豚キムチ	ぶたももにく はくさいキムチ はくさい にんじん こまつな つきこんにやく いりごま(白) こめあぶら こいくちしょうゆ ごまあぶら	70 26 40 20 13 13 1.3 0.7 1.3 0.4	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		照り焼きバーガー	ハンバーグ こいくちしょうゆ さとう みりん みず じゃがいもでんぶん きゃべつ しお こしょう こいくちしょうゆ こめあぶら	1個・80 6.5 2.6 2.6 13 2 52 0.1 0.03 0.4 0.4	● ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	★かき玉スープ	★たまご とりむねにく たまねぎ きゃべつ 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 じゃがいもでんぶん	26 13 26 13 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4 1.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ● ▲		コロコロ野菜のスープ	ぶたももにく セロリー たまねぎ じゃがいも にんじん あおねぎ こめあぶら ポークフイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	13 7 26 26 13 7 0.7 10 2.6 0.1 0.04	● ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう 744kcal35g20.1g 18.8%24.3%					ヨーグルト	鉄強化ヨーグルト	1個・70	●
26日 (月)	米飯	こめ	105	▲	30日 (金)	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	焼きシシヤモ	シシヤモ(魚卵注意)	2匹・28	●		豚肉のしぐれ煮	ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら こいくちしょうゆ さけ さとう みりん	70 40 13 7 0.4 0.7 4 0.9 0.4 1.2	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	筑前煮	とりももにく 板こんにやく れんこん ごぼう にんじん さやいんげん こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	46 13 26 20 13 4 0.7 1.6 1.6 3.3 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		みそ汁	じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん あぶらあげ みそ にぼし ばいせんこんぶ	26 20 13 13 17 12 2.6 0.4	▲ ■ ■ ■ ● ● ● ● ●
	みそ汁	冷凍ミニあつあげ たまねぎ にんじん あおねぎ えのきたけ みそ にぼし ばいせんこんぶ	26 13 10 7 9 12 2.6 0.4	● ■ ■ ■ ■ ● ● ● ●					
	エネルギーたんぱくしぼう 738kcal31.4g17.1g 17%20.9%					エネルギーたんぱくしぼう 778kcal33.3g22.4g 17.1%25.9%			

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