

7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 (火)	米飯	こめ	105	▲	7 日 (月)	米飯	こめ	105	▲	11 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	●
	鶏肉のアドボ	とりもにく にんにく す こいくちしょうゆ さとう こしょう	1個・80 0.8 3.9 5.2 2 0.03	■ ▲		サワラの香味ソースかけ	サワラ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) あおねぎ にんにく ナンブラー こいくちしょうゆ みりん コチジャン こしょう	1切れ・70 13 8 4 0.3 1.6 1.6 0.7 0.4 0.02	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■		アジフライ	アジ しお こしょう 酒 こめこ じゃがいもでんぶん 発芽玄米フレーク こめあぶら(揚物用) のうこうソース	1切れ・50 0.2 0.02 0.5 8 3 15 6 6	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	ゴーヤーとツナのソテー	にがうり マグロ米油漬 たまねぎ にんじん ごまあぶら こいくちしょうゆ しお こしょう	26 13 20 20 0.7 0.8 0.1 0.01	■ ● ■ ■ ▲		小松菜のお浸し	こまつな はくさい にんじん こいくちしょうゆ かつおぶし けずりぶし	46 13 13 2.6 0.7 0.4	■ ■ ■ ●		大豆と糸こんにやくの煮物	乾燥だいず いとこんにやく とりむねにく にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら さとう こいくちしょうゆ	13 13 13 7 7 0.4 0.7 2.3 4.5	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	ベトナム風汁麺	フォー 国産 豚 もも(30×15mm) はくさい にら にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ ナンブラー しお こしょう	6 20 10 9 7 2.6 3.3 0.7 0.3 0.04	▲ ● ■ ■ ■		セタスープ	ちらしかまぼこ おくら たまねぎ にんじん はるさめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 7 20 7 7 2.6 2.6 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ▲		すまし汁	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	26 13 7 9 2.6 2.6 0.4 0.4	■ ■ ■ ■ ■ ●
エネルギー たんぱく しぼう 745 kcal 38.5g 17.5g 20.7% 21.1%					エネルギー たんぱく しぼう 859 kcal 29.6g 23.5g 13.8% 24.6%					エネルギー たんぱく しぼう 827 kcal 31.9g 22g 15.4% 23.9%				
2 日 (水)	麦ご飯	こめ おしむぎ	95 13	▲ ▲	8 日 (火)	米飯	こめ	105	▲	14 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	●
	大豆のタコライスの具	乾燥だいず ぶたミンチ たまねぎ にんじん にんにく こめあぶら トマト角切り缶 トマトケチャップ 濃厚ソース 一味とうがらし ポークプイヨン しお こしょう きゃべつ しお	20 52 52 20 20 0.8 0.7 34 18 9.8 0.03 9 0.4 0.04 52 0.4	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ■		ブルコギ	国産 豚 もも(30×15mm) たまねぎ にら こめあぶら りんごビューレ さとう コチジャン す こいくちしょうゆ しお こしょう	72 46 10 0.7 1.3 2 2 0.3 4 0.2 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ こめこ あおのり こめあぶら(揚物用)	1本・50 9 0.3 8	● ▲ ● ●
	チキンスープ	とりむねにく たまねぎ にんじん セロリー あおねぎ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	20 40 20 5.2 7 10 2.6 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■		ツナとじゃがいもの和え物	じゃがいも マグロ米油漬 こまつな にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう	46 20 13 10 2 0.4 0.01	▲ ● ■		冬瓜の煮物	とうがん 国産 豚 もも(30×15mm) こおりどうふ にんじん さんどまめ ぶなしめじ つちしょうが こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん 酒 じゃがいもでんぶん	78 52 9 20 7 10 0.8 0.7 1.7 4.2 6.8 0.6 0.6 1.7	■ ● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
エネルギー たんぱく しぼう 816 kcal 39.1g 19.3g 19.2% 21.3%					エネルギー たんぱく しぼう 758 kcal 33g 20.8g 17.4% 24.7%					エネルギー たんぱく しぼう 883 kcal 38.4g 26.1g 17.4% 26.6%				
3 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	9 日 (水)	米飯	こめ	105	▲	15 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	●
	☆かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ とりむねにく たまねぎ にんじん かぼちゃペースト コーン(ホール) 乾燥パセリ こめあぶら こむぎこ ☆バター(有塩) 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 20 39 20 34 13 0.04 0.7 5.2 5.2 10 26 2.6 0.7 0.04	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ▲		厚揚げの酢豚風	冷凍ミニあつあげ 国産 豚 もも(30×15mm) たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ水煮 こめあぶら トマトケチャップ す さとう みりん こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん	39 52 39 20 13 7 0.7 13 4 2.6 2.6 3.3 1.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも ぶたミンチ たまねぎ にんじん ひら天 つちしょうが こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん 酒	78 39 39 20 26 0.7 0.7 1.3 3.6 6.5 0.7 0.7	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	切干大根とちくわのごまドレッシング和え	きりぼしだいこん ちくわ こまつな にんじん いりごま(白) す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら	5.2 13 20 10 2.6 1.6 2.6 1 1.6	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲		ウインナーと小松菜のスープ	ウインナー こまつな 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 9 10 2.6 2.6 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■		みそ汁	あぶらあげ 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 26 10 7 12 2.6 0.4	● ■ ■ ■ ● ● ●
エネルギー たんぱく しぼう 772 kcal 26.6g 23.1g 13.8% 26.9%					エネルギー たんぱく しぼう 766 kcal 29.9g 20.2g 15.6% 23.7%					エネルギー たんぱく しぼう 776 kcal 29.4g 18.2g 15.2% 21.1%				
4 日 (金)	米飯	こめ	105	▲	10 日 (木)	ライ麦パン(上切目)	ライ麦パン(上切目) 80g	1個・80	▲	16 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	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	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	■ ▲		スラッピージョー	ぶたミンチ たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 こめあぶら トマトケチャップ 濃厚ソース ウスターソース しお こしょう さとう こめこ	65 78 26 7 0.7 10 2.6 2 0.6 0.03 0.7 1.3	● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■		あっさり夏野菜カレーの具	国産 豚 もも(30×15mm) たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト角切り缶 セロリー つちしょうが りんごビューレ こめあぶら カレーこ ポークプイヨン こいくちしょうゆ トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース しお こしょう こめこ ローリエ	39 52 39 13 13 26 7 1.3 26 0.7 1 10 1.3 5.9 4.2 1.3 0.7 0.04 5.9 0.01	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
	麻婆なす	なす ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 ピーマン こめあぶら さとう こいくちしょうゆ テンメンジャン みそ しお こしょう じゃがいもでんぶん ごまあぶら	42 42 1 0.6 42 16 7 6 0.7 0.6 1 1 5.2 0.3 0.03 0.6 0.1	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ●		チンゲン菜とコーンのスープ	ちんげんさい コーン(クリーム) コーン(ホール) とりむねにく じゃがいも 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	13 26 13 13 26 26 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ● ▲ ■		キャベツときのこのソテー	きゃべつ エリンギ えのきたけ ロースハム にんじん にんにく オリーブオイル しお こしょう	39 13 13 10 20 0.7 0.4 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
エネルギー たんぱく しぼう 762 kcal 27.7g 19.3g 14.5% 22.8%					エネルギー たんぱく しぼう 764 kcal 34.1g 22.1g 17.9% 26%					エネルギー たんぱく しぼう 740 kcal 26.5g 15.5g 14.3% 18.9%				

★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
17日 (木)	減量バターロール			バターロール	1個・60	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ツナのパペロンチーノ			ハーフカットスパゲティ	45	▲
				こめあぶら	2.6	▲
				しお	0.9	
				マクロ米油漬	35	●
				はくさい	55	■
				たまねぎ	20	■
				ぶなしめじ	20	■
				にんにく	1.6	■
				乾燥パセリ	0.06	■
				オリーブオイル	1.3	▲
				うすくちしょうゆ	3.6	
				しお	0.2	
				こしょう	0.01	
				一味とうがらし	0.04	
	コーンサラダ			コーン(ホール)	13	■
				きゅうり	39	■
				にんじん	13	■
				乾燥わかめ	0.9	●
				ちゅうかトレッシング	8	
	エネルギー	たんぱく	しぼう			
	783 kcal	30.3g 15.5%	26.9g 30.9%			
18日 (金)	米飯			こめ	105	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	チンジャオロースー			国産 豚 もも(30×15mm)	65	●
				つちしょうが	0.7	■
				にんにく	0.4	■
				酒	0.4	
				ビーマン	26	■
				たけのこ水煮	26	■
				たまねぎ	13	■
				にんじん	13	■
				こめあぶら	0.7	▲
				こいくちしょうゆ	4	
				さとう	0.3	▲
				しお	0.3	
				こしょう	0.04	
				じゃがいもでんぶん	0.4	▲
	鶏肉と春雨のスープ煮			とりむねにく	30	●
				はるさめ	13	▲
				たまねぎ	20	■
				こまつな	20	■
				にんじん	13	■
				けずりぶし	2.6	
				うすくちしょうゆ	2.6	
				しお	0.4	
				ばいせんこんぶ	0.4	●
				じゃがいもでんぶん	1.3	▲
	エネルギー	たんぱく	しぼう			
	751 kcal	34.7g 18.5%	16.5g 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	4.5	300	0.5	0.6	35	7