

8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とになる
(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
25日 (月)	米飯 ☆牛乳 肉じゃが ツナとピーマンのソテー	こめ	105	▲	29日 (金)	米飯 ☆牛乳 鶏肉と夏野菜の揚げ煮 五目汁	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ぶたももにく	40	●			とりももにく	52	●
		たまねぎ	65	■			しお	0.3	
		じゃがいも	65	▲			こしょう	0.01	
		にんじん	26	■			じゃがいもでんぶん	9	▲
		糸こんにやく	10				なす	30	■
		さんどまめ	5	■			かぼちゃ	30	■
		こめあぶら	0.7	▲			こめあぶら(揚げ用)	8	▲
		けずりぶし	1.3				にんじん	13	■
26日 (火)	米飯 ☆牛乳 キムチピビンバの具 トック	にんじん	13	■	27日 (水)	米飯 ☆牛乳 サバのソース煮 ひじきの炒め煮 みそ汁	にんじん	13	■
		こめあぶら	0.7	▲			サバ	1切れ・70	●
		こいくちしょうゆ	1.3				つちしょうが	1.3	■
		だいこん(根)	26	■			ウスターソース	5.2	
		こまつな	26	■			こいくちしょうゆ	4.2	▲
		にんじん	13	■			さとう	5.2	▲
		あおねぎ	2.6	■			さけ	2.6	
		いりごま(白)	1.3	▲			干ひじき	4	●
		ごまあぶら	0.4	▲			ぶたももにく	7	●
		さとう	2	▲			にんじん	7	■
27日 (水)	米飯 ☆牛乳 サバのソース煮 ひじきの炒め煮 みそ汁	こいくちしょうゆ	3.3				つきこんにやく	7	■
		トック	20	▲			こめあぶら	0.7	▲
		とりむねにく	13	●			みりん	0.7	▲
		たまねぎ	26	■			さとう	2.6	▲
		ちんげんさい	13	■			こいくちしょうゆ	4	
		にんじん	7	■			けずりぶし	1.3	
		けずりぶし	2.6				きやべつ	39	■
		うすくちしょうゆ	2.6				たまねぎ	20	■
		しお	0.4				ほうれんそう	13	■
		ばいせんこんぶ	0.4	●			にんじん	10	■
28日 (木)	米飯 ☆牛乳 和風カレーうどん 人参シリンリ	鉄強化ヨーグルト	1個・70	●	28日 (木)	米粉入りパン ☆牛乳 和風カレーうどん 人参シリンリ	米粉入りパン	1個・80	▲
		ヨーグルト					☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		エネルギー	802				冷凍うどん	90	▲
		たんぱく	33.6g				ぶたももにく	39	●
		しぼう	18g				たまねぎ	26	■
			16.8%	20.2%			にんじん	20	■
							にら	9	■
							こめあぶら	0.7	▲
							さけ	1.3	
							カレー粉	0.7	
28日 (木)	米飯 ☆牛乳 和風カレーうどん 人参シリンリ	エネルギー	786				みりん	0.7	
		たんぱく	31g				こいくちしょうゆ	2.6	
		しぼう	19.3g				うすくちしょうゆ	4	
			16.3%	22.9%			しお	0.7	
							こしょう	0.03	
							けずりぶし	2.6	
							じゃがいもでんぶん	2.6	▲
							にんじん	40	■
							マグロ米油漬	13	●
							さけ	0.4	
28日 (木)	米飯 ☆牛乳 和風カレーうどん 人参シリンリ	エネルギー	786				みりん	0.4	
		たんぱく	30g				こいくちしょうゆ	1.3	
		しぼう	22.6g				ごまあぶら	0.7	▲
			19.3%	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	4.5	300	0.5	0.6	35	7