

9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 (月)	米飯	こめ	105	▲	5日 (金)	米飯	こめ	105	▲	11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	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
	牛丼の具	ぎゅうももにく さけ こいくちしょうゆ たまねぎ にんじん ちんげんさい にんにく つちしょうが トウバンジャン さとう オイスターソース こいくちしょうゆ こめあぶら	70 0.7 1.3 65 20 13 13 0.7 0.7 0.2 0.4 2.6 2 0.7	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		豚肉と野菜の香味だれ	ぶたももにく ちんげんさい たまねぎ にんじん つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ す ごまあぶら こめあぶら	72 39 26 13 0.4 0.4 3.9 2 0.7 0.4	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		スパゲティナポリタン	ハーフカットス こめあぶら しお ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ コーン(ホール) こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう しお こしょう	45 2 0.7 20 52 13 13 13 9 0.7 13 1.7 0.3 0.3 0.03	▲ ▲ ▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲			
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー きやべつ たまねぎ エリンギ コーン(ホール) こめあぶら しお こしょう	20 39 13 13 7 0.7 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		エビ団子スープ	えびだんご 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	39 33 9 7 2.6 2.6 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲		大根とささみのごまドレッシング和え	だいこん(根) とりささみ水煮 ほうれんそう 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	26 10 20 10 2.6 1.6 2.6 1 1.6	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲			
	エネルギーたんぱくしぼう	77631.1g24.2g kcal16%28.1%				エネルギーたんぱくしぼう	83034.7g23.6g kcal16.7%25.6%				エネルギーたんぱくしぼう	79028.2g25.6g kcal14.3%29.2%					
	2日 (火)	米飯	こめ	105		▲	8日 (月)	米飯	こめ		105	▲	12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	●
		鶏肉の照り焼き	とりももにく にんにく こいくちしょうゆ さとう	1個・80 0.7 3.9 2.6		● ■ ▲ ▲		ガパオライスの具	とりむねミンチ とりももミンチ 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 パジル		39 39 52 17 17 0.4 0.9 0.4 0.05 1.6 0.5 1.7 3.3 1.3 7	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ こむぎこ あおのり こめあぶら(揚物用)	1本・50 9 0.3 4	● ▲ ▲ ▲
		じゃがいもと野菜のソテー	じゃがいも こまつな にんじん ぶなしめじ こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	46 20 13 13 0.7 0.4 0.3 0.03		▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		豆腐のピリ辛スープ	冷凍豆腐 ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ ぶなしめじ にぼし みそ コチジャン うすくちしょうゆ しお こしょう		33 16 20 10 7 10 2.6 2.6 3.3 2.6 0.3 0.03	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ● ● ■ ■ ■		きんぴらごぼう	ごぼう ぶたももにく にんじん たけのこ水煮 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	26 20 13 13 0.7 0.7 0.7 2.6 0.7 0.4	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
		肉入りワントンスープ	ワントン(肉入り) たまねぎ にんじん にら けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	33 26 13 13 2.6 2.6 0.3 0.03		● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		エネルギーたんぱくしぼう	75337.1g17.7g kcal19.7%21.2%					エネルギーたんぱくしぼう	75026.9g17.2g kcal14.3%20.6%		
米飯		こめ	105	▲	米飯	こめ		105	▲	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		●			
アジの香味揚げ		アジ あおねぎ にんにく コチジャン こしょう ナンプラー こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	1切れ・40 2 0.2 0.2 0.01 1 1 10 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲	蒸し餃子の酢醤油かけ	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	■ ■ ▲ ▲	タイ風あんかけご飯の具	とりももにく ナンプラー うすくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン とりがらスープ ナンプラー うすくちしょうゆ オイスターソース さとう さけ みりん	70 0.4 0.4 0.4 13 8 39 26 20 20 16 1.3 2.6 2.6 4 1.3 1.3		● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲			
大根の炒め煮		だいこん(根) ぶたももにく 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	52 20 7 7 0.7 0.7 2.6 4 0.7	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲	チャプチェ	ぶたももにく 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		20 0.7 0.3 0.7 10 0.7 4 0.3 0.03 0.7	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲	さっぱり和え	ちくわ きやべつ きゅうり にんじん いりごま(白) さとう す うすくちしょうゆ しお	13 39 13 7 0.4 2.6 3.3 0.7 0.3		● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲			
ほうれん草のスープ		ほうれんそう 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	13 13 20 10 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■	にらとコーンのスープ	にら コーン(クリーム) コーン(ホール) 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		13 26 13 13 26 10 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	エネルギーたんぱくしぼう	74828.3g20.4g kcal15.1%24.5%						
3日 (水)	米飯	こめ	105	▲	9日 (火)	米飯	こめ	105	▲	16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	●			
	アジの香味揚げ	アジ あおねぎ にんにく コチジャン こしょう ナンプラー こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	1切れ・40 2 0.2 0.2 0.01 1 1 10 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		蒸し餃子の酢醤油かけ	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	■ ■ ▲ ▲		タイ風あんかけご飯の具	とりももにく ナンプラー うすくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン とりがらスープ ナンプラー うすくちしょうゆ オイスターソース さとう さけ みりん	70 0.4 0.4 0.4 13 8 39 26 20 20 16 1.3 2.6 2.6 4 1.3 1.3	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲			
	大根の炒め煮	だいこん(根) ぶたももにく 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	52 20 7 7 0.7 0.7 2.6 4 0.7	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		チャプチェ	ぶたももにく 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	20 0.7 0.3 0.7 10 0.7 4 0.3 0.03 0.7	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		さっぱり和え	ちくわ きやべつ きゅうり にんじん いりごま(白) さとう す うすくちしょうゆ しお	13 39 13 7 0.4 2.6 3.3 0.7 0.3	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲			
	ほうれん草のスープ	ほうれんそう 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	13 13 20 10 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■		にらとコーンのスープ	にら コーン(クリーム) コーン(ホール) 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	13 26 13 13 26 10 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		エネルギーたんぱくしぼう	74828.3g20.4g kcal15.1%24.5%					
	米飯	こめ	105	▲		米飯	こめ	105	▲		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	●			
	☆チリコンカーン	ぶたミンチ 乾燥だいず たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら ☆バター こむぎこ あかワイン さとう しお こしょう ローリエ 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ	26 20 65 50 26 4 0.7 4 4 0.7 0.3 0.7 0.04 0.01 1.6 1.6 7 10	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■		白身魚のレモンソースかけ	ホキ さけ しお こしょう じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) さとう レモン汁 うすくちしょうゆ みず	1.3 0.07 0.03 13 8 4.5 3.3 5.2 1.3	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■		サケフライ	サケ しお こしょう さけ こめこ じゃがいもでんぶ げんまいフレーク こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	0.3 0.03 0.7 10 4 20 8 6	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			
	チキンサラダ	とりささみ水煮 きやべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 中華ドレッシング	7 33 13 13 7 6	● ■ ■ ■ ■ ■		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	33 39 7 2.6 0.7 0.4	■ ■ ■ ■ ● ■		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたももにく 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	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲			
	冬瓜とベーコンのスープ	とうがん ショルダーベーコン たまねぎ にんじん 乾燥わかめ 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	7 13 13 9 0.7 2.6 2.6 0.4 0.04 1.3	● ■ ■ ■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲		エネルギーたんぱくしぼう	75528.4g18.9g kcal15%22.5%				エネルギーたんぱくしぼう	91435.5g24.2g kcal15.5%23.8%					
4日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	10日 (水)	米飯	こめ	105	▲	17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	●			
	☆チリコンカーン	ぶたミンチ 乾燥だいず たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら ☆バター こむぎこ あかワイン さとう しお こしょう ローリエ 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ	26 20 65 50 26 4 0.7 4 4 0.7 0.3 0.7 0.04 0.01 1.6 1.6 7 10	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■		白身魚のレモンソースかけ	ホキ さけ しお こしょう じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) さとう レモン汁 うすくちしょうゆ みず	1.3 0.07 0.03 13 8 4.5 3.3 5.2 1.3	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■		サケフライ	サケ しお こしょう さけ こめこ じゃがいもでんぶ げんまいフレーク こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	0.3 0.03 0.7 10 4 20 8 6	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			
	チキンサラダ	とりささみ水煮 きやべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 中華ドレッシング	7 33 13 13 7 6	● ■ ■ ■ ■ ■		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	33 39 7 2.6 0.7 0.4	■ ■ ■ ■ ● ■		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたももにく 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	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲			
	エネルギーたんぱくしぼう	77530.7g24.1g kcal15.8%24.5%				エネルギーたんぱくしぼう	75528.4g18.9g kcal15%22.5%				エネルギーたんぱくしぼう	91435.5g24.2g kcal15.5%23.8%					
	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲		米飯	こめ	105	▲		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	●			
	☆チリコンカーン	ぶたミンチ 乾燥だいず たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら ☆バター こむぎこ あかワイン さとう しお こしょう ローリエ 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ															

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
18日 (木)	オリーブパン	オリーブパン	1個・80	▲	25日 (木)	米粉入りパン	米粉入りパン	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	●
	☆パンプキンシチュー	とりむねにく かぼちゃ たまねぎ にんじん こめあぶら こむぎこ ☆バター とりがらスープ 牛乳 ☆なまクリーム しお こしょう 乾燥パセリ	26 52 52 20 0.7 7.8 7.8 10 26 2.6 0.7 0.04 0.04	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ● ● ● ● ■		ちゃんこうどん	冷凍うどん とりむねにく はくさい にんじん しろねぎ みずな つちしょうが けずりぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん しお	90 39 13 7 13 4 0.7 2.6 2.6 2.6 0.7 1.3 0.4	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	野菜サラダ	きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 和風ドレッシング	39 13 13 7 8	■ ■ ■ ■		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	45 20 13 10 1.3 0.4 0.01	▲ ● ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう 77924.8g28.3g kcal12.7%32.7%					エネルギーたんぱくしぼう 77141.3g19.3g kcal21.4%22.5%			
19日 (金)	わかめご飯	こめ わかめごはんのもと	105 2.6	▲	26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	●
	高野豆腐の煮物	凍り豆腐 ぶたもにく にんじん 干しいたけ あおねぎ こめあぶら うすくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし	17 33 10 0.7 4 0.7 5.2 2.6 1.3 1.3	● ● ■ ■ ■ ▲ ▲		☆大豆のキーマカレーの具	乾燥だいず ぶたミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん ビーマン セロリー トマト角切り(缶) つちしょうが にんにく リンゴビューレ こめあぶら ☆バター こめあぶら こむぎこ カレー粉 ポークパイオン あかワイン 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 ローリエ	8 26 39 78 20 13 7 26 1.3 0.7 10 0.7 4.6 3.3 9 1 10 1.3 1.3 6 4.2 1.3 0.7 0.04 0.01	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	肉団子と春雨のスープ	にくだんご はるさめ たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	39 5.2 26 13 9 2.6 2.6 0.4 0.04	● ▲ ■ ■ ■ ▲		チキンと野菜の和え物	とりささみ水煮 だいこん(根) こまつな にんじん す さとう うすくちしょうゆ	13 33 20 7 1.3 1.3 2	● ■ ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう 77333g21.6g kcal17.1%25.1%					エネルギーたんぱくしぼう 79727.2g20.6g kcal13.7%23.3%			
22日 (月)	米飯	こめ	105	▲	29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	●
	とんかつ	ぶたもにく しお こしょう こむぎこ じゃがいもでんぶん パン粉 乾燥 こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	2個・80 0.3 0.03 10 4 13 8 6	● ● ▲ ▲ ▲ ▲		ミンチカツ	ミンチカツ こめあぶら(揚物用)	1個・60 8	● ▲
	キャベツのマリネ	きゃべつ とりささみ水煮 にんじん りんごす さとう オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう	45 13 7 2.6 1.3 1 0.1 0.1 0.01	■ ● ■ ▲ ▲		ほうれん草のごまだれ和え	ほうれんそう はくさい にんじん すりごま さとう みりん こいくちしょうゆ しお	13 46 20 1 2 0.7 2.9 0.1	■ ■ ■ ▲ ▲
	オニオンスープ	たまねぎ シオルダーペーコン にんじん ぶなしめじ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	52 13 13 10 7 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ● ■ ■ ■ ■		すまし汁	かまぼこ 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 ばいせんこんぶ	10 26 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ●
	エネルギーたんぱくしぼう 90837.1g28g kcal16.3%27.8%					エネルギーたんぱくしぼう 76621.4g23.8g kcal11.2%28%			
24日 (水)	米飯	こめ	105	▲	30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	●
	サンマの塩焼き	サンマ しお レモン汁	1切れ・50 0.1 2.6	● ■		手作り中華つくね	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 6 0.7 1 1 0.07 0.1 0.01 7	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ●
	筑前煮	とりもにく 板こんにやく れんこん にんじん ごぼう さんどまめ こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	39 26 26 13 10 4 0.7 1.6 1.6 3.3 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		和風ポトフ	ウインナー じゃがいも たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	26 52 13 10 7 2.6 2.6 0.4 0.04	● ▲ ■ ■ ■
	みそ汁	あぶらあげ はくさい にんじん 乾燥わかめ みそ にぼし ばいせんこんぶ	10 20 10 0.7 12 2.6 0.4	● ■ ■ ● ● ●		エネルギーたんぱくしぼう 82734.9g27.3g kcal16.9%29.7%			

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのものでは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