

令和7年11月分学校給食献立予定表

【小学校】

- ▲■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		
4日(火)	米飯	こめ	85	▲	10日(月)	秋のかやくご飯	こめ	75	▲	14日(金)	米飯	こめ	85	▲		
	☆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	●
	鯨のケチャップソースかけ	くじら	50	●			油淋鶏	とりもにく	1個・60		●			とちしょうが	1.5	■
		じゃがいもでんぶん	10	▲				にんにく	1		■			さけ	1	■
		こめあぶら(揚物用)	6	▲				こいくちしょうゆ	1.5					じゃがいもでんぶん	12	▲
		さとう	2	▲				こめあぶら(揚物用)	6		▲			しろねぎ	5	▲
		トマトケチャップ	5					さとう	0.7		▲			さとう	2	▲
		ウスターソース	3					す	2					こいくちしょうゆ	2	
	野菜ときのこのソテー	きゃべつ	40	■		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			チンゲン菜のソテー	ちんげんさい	30	■	
		こまつな	10	■		筑前煮	とりもにく	40	●				たまねぎ	10	■	
	にんじん	5	■		板こんにやく	30	●			にんじん	10	■				
	ぶなしめじ	5	■		れんこん	35	■			オリーブオイル	0.5	▲				
	こめあぶら	0.5	▲		にんじん	20	■			オイスターソース	1					
	こいくちしょうゆ	0.2			ごぼう	15	■			ごまあぶら	0.5	▲				
	しお	0.2			冷凍さといも	10	▲									
	こしょう	0.03			あおねぎ	5	■									
					こめあぶら	0.5	▲									
	チキンスープ	とりむねにく	12	●		さとう	1.8	▲								
		だいこん(根)	20	■		みりん	1.8									
		たまねぎ	10	■		こいくちしょうゆ	3.6									
		にんじん	5	■		けずりぶし	1.3									
		にら	5	■		ふ	2	▲								
		とりがらスープ	8			たまねぎ	15	■								
		うすくちしょうゆ	2			ちんげんさい	10	■								
		しお	0.3			にんじん	5	■								
		こしょう	0.03			みそ	9	●								
						にぼし	2									
						ばいせんこんぶ	0.3	●								
						げんきヨーグルト	1個・70	●								
	エネルギー	たんぱく	しぼう		エネルギー	たんぱく	しぼう		エネルギー	たんぱく	しぼう					
	631	25.8g	15.4g		634	30.5g	12.2g		725	23.1g	27.3g					
	kcal	16.4%	22%		kcal	19.2%	17.3%		kcal	12.7%	33.9%					
5日(水)	米飯	こめ	85	▲	11日(火)	米飯	こめ	85	▲	17日(月)	米飯	こめ	85	▲		
	☆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	●
	大豆の甘辛煮	乾燥だいず	15	●			ワカサギの更紗揚げ	ワカサギ(魚卵注意)	40		●		☆ハヤシライスの具	ぶたもにく	20	●
		冷凍ミニあつあげ	25	●				さけ	1					たまねぎ	60	■
		ぶたもにく	25	●				しお	0.3					じゃがいも	40	▲
		つちしょうが	1	■				こしょう	0.02					にんじん	20	■
		にんにく	0.7	■				じゃがいもでんぶん	10		▲			セロリー	5	■
		たまねぎ	20	■				カレー粉	0.3					トマトケチャップ	8	■
		にんじん	15	■				こめあぶら(揚物用)	6		▲			トマトピューレ	8	■
		こめあぶら	0.5	▲				マグロ米油漬	20		●			濃厚ソース	1.5	■
6日(木)	根菜汁	さけ	0.5	▲		ツナと野菜の塩麴炒め	きゃべつ	30	●		ツナサラダ	マクロ米油漬	10	●		
		さとう	0.5				きやべつ	30	■			きやべつ	30	■		
		こいくちしょうゆ	0.6				こまつな	20	■			にんじん	10	■		
		コチジャン	1				たまねぎ	10	■			きゅうり	10	■		
		テンメンジャン	1				にんじん	10	■			和風ドレッシング	6	■		
		みそ	2	●			つちしょうが	0.2								
		ポークパイヨン	8				こめあぶら	0.5	▲							
		こしょう	0.03				しおこじ	3.6				こしょう	0.03			
		じゃがいもでんぶん	0.5	▲			こいくちしょうゆ	0.5				あかワイン	0.5			
		ごまあぶら	0.2	▲			こしょう	0.01				ローリエ	0.01			
						だいこん(根)	30	■			こめあぶら	0.5	▲			
						ぶたもにく	10	●								
						たまねぎ	10	■								
						にんじん	8	■								
						だいこん(葉)	5	■								
						ポークパイヨン	8	■								
						うすくちしょうゆ	2									
						しお	0.3									
						こしょう	0.03									
	エネルギー	たんぱく	しぼう		エネルギー	たんぱく	しぼう		エネルギー	たんぱく	しぼう					
	658	28.1g	16.6g		667	25.8g	20.9g		666	21.1g	19.5g					
	kcal	17.1%	22.7%		kcal	15.5%	28.2%		kcal	12.7%	26.4%					
7日(金)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲	12日(水)	米飯	こめ	85	▲	18日(火)	米飯	こめ	85	▲		
	☆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	●
	海鮮ソーススパゲティ	ハーフカットスパゲティ	27	▲			サンマの蒲焼き	サンマ開き	1切れ・40		●			じゃがいもでんぶん	10	▲
		ムキエビ	10	●				じゃがいもでんぶん	6		▲			こめあぶら(揚物用)	6	▲
		イカ	10	●				つちしょうが	0.5		■			さとう	2	▲
		ぶたもにく	20	●				にんにく	40		■			さけ	0.5	
		きやべつ	50	■				たまねぎ	10		■			こいくちしょうゆ	2	
		にんじん	15	■				にんじん	7		■			じゃがいもでんぶん	0.5	▲
		ピーマン	7	■				たけのこ水煮	7		■			みず	5	
		こめあぶら	0.5	▲				あおねぎ	7		■					
8日(土)	大根のごまドレッシング和え	ウスターソース	7		13日(木)	春雨サラダ	干しいたけ	0.5	▲	19日(水)	小松菜とひじきのソテー	こまつな	30	■		
		濃厚ソース	7					干ひじき	1.5		●			きやべつ	1.5	■
		しお	0.2					けずりぶし	0.3					たまねぎ	15	■
		こしょう	0.02					こいくちしょうゆ	1					いりごま(白)	1	▲
								コチジャン	1		●			ごまあぶら	0.5	▲
								テンメンジャン	1					かつおぶし	0.4	▲
								みそ	5					さとう	0.2	▲
								ポークパイヨン	8					みりん	0.5	
								こしょう	0.03		▲			こいくちしょうゆ	1	
								じゃがいもでんぶん	1		▲					
						ごまあぶら	0.2	▲								
						はるさめ	5	▲								
						ローズハム	8	●								
						きゅうり	20	■								
						にんじん	5	■								
						うすくちしょうゆ	0.4									
						さとう	2	▲								
						す	2.5									
						しお	0.2									
						ごまあぶら	0.5	▲								
	エネルギー	たんぱく	しぼう		エネルギー	たんぱく	しぼう		エネルギー	たんぱく	しぼう					
	611	26.1g	18.6g		623	22.6g	14.9g		741	23.1g	28.3g					
	kcal	17.1%	27.4%		kcal	14.5%	21.5%		kcal	12.5%	34.4%					
9日(日)	米飯	こめ	85	▲	14日(金)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	20日(日)	米飯	こめ	85	▲		
	☆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	●
	サバの味噌煮	サバ	1切れ・50	●			☆さつまいものポターージュ	さつまいも	60		▲		蒸しぎょうざの酢醤油かけ	ぎょうざ	2個・36	■
		つちしょうが	1	■				とりむねにく	15		●			す	4	
		こいくちしょうゆ	2					たまねぎ	30		■			こいくちしょうゆ	2	
		さとう	4.5	▲				にんじん	15		■			ごまあぶら	0.2	▲
		みそ	5	●				コーン(ホール)	10		■					
		みりん	1					乾燥バセリ	0.03		■					
								こめあぶら	0.5		▲					
								こむぎこ	4		▲					
10日(月)	白菜とささみのお浸し	はくさい	30	■	19日(水)	春雨のナンプラー炒め	☆バター	4	▲	25日(火)	八宝汁	ぶたもにく	15	●		
		とりささみ水煮	10	●				とちしょうが	1		■			はくさい	30	■
		こまつな	25	■				たまねぎ	15		■			たまねぎ	15	■
		にんじん	5	■				にんじん	10		■			にんじん	8	■
		けずりぶし	0.3					こめあぶら	0.5		▲			にら	5	■
		こいくちしょうゆ	2					ナンプラー	0.8					干しいたけ	0.5	■
		かつおぶし	0.5	●				しお	0.5					つちしょうが	1	■
								こしょう	0.1					こめあぶら	0.5	▲
														ポークパイヨン	6	

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
20日 (木)	丸型パン	まるがたパン	1個・60	▲	27日 (木)	減量コッペパン	コッペパン	1個・50	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ たまねぎ マッシュルーム水煮 にんにく セロリー オリーブオイル トマト角切り(缶) トマトケチャップ 濃厚ソース さとう あかワイン ローリエ しお こしょう じゃがいもでんぶん	1個・60 10 4 0.1 2 0.2 10 4 0.8 0.2 0.8 0.01 0.2 0.02 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ▲		ペンネのペペロンチーノ	マカロニペンネ バラペーコン はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ 乾燥パセリ にんにく オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう 一味とうがらし	27 20 40 10 7 10 0.03 1 1 2.5 0.1 0.04 0.02	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	小松菜とささみのソテー	こまつな とりささみ水煮 きやべつ たまねぎ にんにく こめあぶら しお こしょう	25 10 25 10 0.5 0.5 0.2 0.02	■ ● ■ ■ ■ ▲		れんこんのソテー	れんこん マグロ米油漬 きやべつ にんじん オリーブオイル す さとう うすくちしょうゆ	10 10 30 5 1.2 1.5 0.8 1	■ ● ■ ■ ▲ ▲
	きのこのスープ	ぶなしめじ えのきたけ ぶたももにく 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	8 8 10 15 7 5 2 2 0.3 0.03	■ ■ ● ■ ■ ■ ■					
	エネルギーたんぱくしぼう 599kcal25.4g17%21.1g31.7%					エネルギーたんぱくしぼう 621kcal17.2g11.1%23.1g33.5%			
21日 (金)	米飯	こめ	85	▲	28日 (金)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	すき焼き	ぶたももにく 冷凍焼きとうふ たまねぎ はくさい ちんげんさい にんじん しろねぎ つきこんにやく こめあぶら さとう こいくちしょうゆ	45 20 40 30 20 15 15 10 0.5 4 5	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		★木の葉丼の具	あぶらあげ さとう こいくちしょうゆ ★たまご かまぼこ たまねぎ にんじん 干しいたけ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ みりん さとう じゃがいもでんぶん	20 0.7 1.2 45 10 30 8 1 5 1.5 4 0.5 1.5 2	● ▲ ▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
	キャベツとわかめの酢の物	きやべつ 乾燥わかめ マグロ米油漬 さとう す しお うすくちしょうゆ	40 1.3 10 2 4.5 0.1 0.3	■ ● ● ▲		茎わかめの炒め煮	乾燥くきわかめ ぶたももにく にんじん たけのこ水煮 こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	0.7 8 8 8 0.5 0.5 0.5 2 0.5	● ● ■ ■ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう 627kcal25.2g16.1%16.4g23.5%					エネルギーたんぱくしぼう 645kcal25.2g15.6%20.3g28.3%			
25日 (火)	米飯	こめ	85	▲					
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●					
	鶏肉のアドボ	とりももにく にんにく す こいくちしょうゆ さとう こしょう	1個・60 0.5 2.2 4.2 1.5 0.02	● ■ ▲					
	昆布のきんぴら	糸切こんぶ ぶたももにく ごぼう にんじん いりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ こめあぶら	0.8 10 20 7 0.5 1 0.5 2 0.5	● ● ■ ■ ■ ▲ ▲					
	ウインナーとコーンのスープ	ウインナー コーン(クリーム) コーン(ホール) たまねぎ にんじん ちんげんさい けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	8 20 10 20 7 7 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■					
	エネルギーたんぱくしぼう 629kcal29.3g18.6%15.3g21.9%								
26日 (水)	米飯	こめ	85	▲					
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●					
	サワラの竜田揚げ	サワラ つちしょうが さけ こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1切れ・50 0.8 0.5 3 10 6	● ■ ▲ ▲					
	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	35 10 10 5 0.5 0.5 2 3 0.5	■ ● ■ ■ ▲ ▲					
	みそ汁	さつまいも たまねぎ にんじん 乾燥わかめ みそ にぼし ばいせんこんぶ	30 15 5 0.5 9 2 0.3	▲ ■ ■ ● ● ●					
	エネルギーたんぱくしぼう 716kcal25.5g14.2%21.4g26.9%								

※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	650	13～20	20～30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5