

令和7年11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
4 日 (火)	米飯	こめ	105	▲	10 日 (月)	秋のかやくご飯	こめ	95	▲
	☆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	70	●		油淋鶏	とりももにく	2個・80	●
	野菜ときのこのソテー	じゃがいもでんぶん	13	▲		つちしょうが	2	■	
		こめあぶら(揚物用)	8	▲		にんにく	1.3	■	
		さとう	2.6	▲		さけ	1.3	■	
		トマトケチャップ	6.5			こいくちしょうゆ	2		
		ウスターソース	3.9			じゃがいもでんぶん	16	▲	
		こめあぶら(揚物用)	8	▲		こめあぶら(揚物用)	8	▲	
	チキンスープ	しろねぎ	7	■		さとう	0.9	▲	
こしょう		0.04		す	2.6				
とりむねにく		16	●	こいくちしょうゆ	2.6				
だいこん(根)		26	■	オイスターソース	1.3				
たまねぎ		13	■	こめあぶら	0.7	▲			
にんじん		7	■	ちんげんさい	39	■			
5 日 (水)	米飯	こめ	105	▲	11 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	●
	大豆の甘辛煮	乾燥だいず	20	●		ワカサギの更紗揚げ	ワカサギ(魚卵注意)	52	●
	根菜汁	冷凍ミニあつあげ	33	●		さけ	1.3	●	
		ぶたももにく	33	■		しお	0.4		
		つちしょうが	1.3	■		こしょう	0.03		
		にんにく	0.9	■		じゃがいもでんぶん	13	▲	
		たまねぎ	26	■		カレー粉	0.4		
		にんじん	20	▲		こめあぶら(揚物用)	8	▲	
		こめあぶら	0.7	▲		マクロ米油漬	26	●	
さけ		0.7	▲	きゃべつ	39	■			
さとう		0.7		こまつな	26	■			
こいくちしょうゆ		0.8		たまねぎ	13	■			
コチジャン		1.3		にんじん	13	■			
テンメンジャン		1.3		つちしょうが	0.3				
みそ		2.6	●	こめあぶら	0.7	▲			
ポークブイヨン		10		しおこうじ	4.7				
こしょう	0.04		こいくちしょうゆ	0.7					
じゃがいもでんぶん	0.7	▲	こしょう	0.01					
ごまあぶら	0.3	▲	大根スープ	だいこん(根)	39	■			
6 日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・60	▲	12 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	●
	海鮮ソーススパゲティ	ハーフカットスパゲティ	45	▲		麻婆豆腐	冷凍とうふ	100	●
	大根のごまドレッシング和え	こめあぶら	1.3	▲		ぶたミンチ	26	●	
		しお	0.7			つちしょうが	1.6	■	
		ムキエビ	13	●		にんにく	0.7	■	
		イカ	13	●		たまねぎ	52	■	
		ぶたももにく	26	●		にんじん	13	■	
		きゃべつ	65	■		たけのこ水煮	9	■	
		にんじん	20	■		あおねぎ	9	■	
ピーマン		9	■	干しいたけ	0.7	■			
こめあぶら		0.7	▲	こめあぶら	0.7	▲			
ウスターソース		9		さけ	0.7	▲			
濃厚ソース		9		さとう	0.7				
しお		0.3		こいくちしょうゆ	1.3				
こしょう		0.03		コチジャン	1.3				
だいこん(根)		26	■	テンメンジャン	1.3				
ちんげんさい	26	■	みそ	6.5	●				
にんじん	13	■	ポークブイヨン	10					
いりごま(白)	2.6	▲	こしょう	0.04					
す	1.6		じゃがいもでんぶん	1.3	▲				
こいくちしょうゆ	2.6		ごまあぶら	0.3	▲				
さとう	1	▲	春雨サラダ	はるさめ	7	▲			
ごまあぶら	1.6	▲		ローズハム	10	●			
7 日 (金)	米飯	こめ	105	▲	13 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	●
	サバの味噌煮	サバ	78	▲		☆さつまいものポタージュ	さつまいも	78	▲
	白菜とささみのお浸し	つちしょうが	1.3	●		とりむねにく	20	●	
		こいくちしょうゆ	2.6	■		たまねぎ	39	■	
		さとう	6	▲		にんじん	20	■	
		みそ	7	●		コーン(ホール)	13	■	
		みりん	1.3			乾燥パセリ	0.04	■	
		はくさい	39	■		こめあぶら	0.7	▲	
	すまし汁	とりささみ水煮	13	●		こむぎこ	5.2	▲	
こまつな		33	■	☆バター	5.2	▲			
にんじん		33	■	とりがらスープ	10				
けずりぶし		7		☆ぎゅうにゅう	26	●			
こいくちしょうゆ		0.4		☆なまクリーム	2.6	●			
かつおぶし		2.6	●	しお	0.7				
ぶたももにく	10	▲	こしょう	0.04					
じゃがいも	26	●	さっぱりマリネ	きゃべつ	39	■			
たまねぎ	20	■		こまつな	13	■			
にんじん	7	■		にんじん	13	■			
えのきたけ	10	■		りんごす	2.6	■			
あおねぎ	7	■		さとう	1.3	▲			
けずりぶし	2.6			オリーブオイル	1	▲			
うすくちしょうゆ	2.6			うすくちしょうゆ	0.1				
しお	0.4			しお	0.1				
ばいせんこんぶ	0.4	●		こしょう	0.01				

★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
26日 (水)	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サワラの竜田揚げ	サワラ	1切れ・70	●
		つちしょうが	1	■
		さけ	0.7	
		こいくちしょうゆ	3.9	
		じゃがいもでんぶん	13	▲
		こめあぶら(揚物用)	8	▲
	大根の炒め煮	だいこん(根)	46	■
		ぶたももにく	13	●
		にんじん	13	■
		セロリー	7	■
		こめあぶら	0.7	▲
		みりん	0.7	
		さとう	2.6	
		こいくちしょうゆ	3.9	▲
27日 (木)	みそ汁	けずりぶし	0.7	
		さつまいも	39	▲
		たまねぎ	20	■
		にんじん	7	■
		乾燥わかめ	0.7	●
		みそ	12	●
		にぼし	2.6	
		ばいせんこんぶ	0.4	●
	エネルギー	たんぱく	しぼう	
	884 kcal	31.6g 14.3%	26.1g 26.6%	
28日 (金)	減量コッペパン	コッペパン	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ペンネのペペロンチーノ	マカロニペンネ	35	▲
		パラペーコン	26	●
		はくさい	52	■
		たまねぎ	13	■
		にんじん	9	■
		ぶなしめじ	13	■
		乾燥パセリ	0.04	■
		にんにく	1.3	▲
		オリーブオイル	1.3	
		うすくちしょうゆ	3.3	
		しお	0.1	
		こしょう	0.06	
		一味とうがらし	0.03	
	れんこんのソテー	れんこん	13	■
		マグロ米油漬	13	●
		きやべつ	39	■
		にんじん	7	■
		オリーブオイル	1.6	▲
		す	2	
	ミニ桃ゼリー	さとう	1	▲
		うすくちしょうゆ	1.3	
		ミニももゼリー	1個・21	
	エネルギー	たんぱく	しぼう	
	761 kcal	20.1g 10.6%	27.4g 32.4%	

※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