

令和7年11月分学校給食献立予定表

【中学校】

●赤… 血や筋肉・骨になり体を作るものになる
(にく・さかな・ぎゅうなど)
▲黄… 動く力・体温のものになる
(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	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
4日(火)	米飯	ごめ	105	▲	10日(月)	秋のかやくご飯	ごめ	95	▲	14日(金)	米飯	ごめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		とりむねにく	とりむねにく	26	●		☆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	●		ぶなしめじ	ぶなしめじ	13	■		油淋鶏	とりもにく	2個・80	●
	野菜ときのこのソテー	じゅがいもでんぶん	13	●		エリンギ	エリンギ	10	■		さけ	つちようが	2	■
	チキンスープ	ごめあぶら(揚物用)	8	▲		にんじん	にんじん	9	■		うすぐちしようゆ	にんにく	1.3	■
	トマトケチャップ	さとう	2.6	▲		けずりぶし	けずりぶし	1.3	■		みりん	さけ	1.3	■
	ウスターーソース	ウスターーソース	3.9			さけ	さけ	1.3	■		うすぐちしようゆ	こいくちしようゆ	2	■
	野菜ときのこのソテー	きやべつ	52	■		うすぐちしようゆ	うすぐちしようゆ	5.2	■		みりん	じゅがいもでんぶん	16	▲
	チキンスープ	こまつな	13	■		みりん	みりん	1.3			うすぐちしようゆ	ごめあぶら(揚物用)	8	▲
	エネルギー	たんぱく	しほう			10日(月)	☆牛乳	1本・206	●		うすぐちしようゆ	しおねぎ	7	■
5日(水)	米飯	ごめ	105	▲	11日(火)	筑前煮	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	17日(月)	チンゲン菜のソテー	さとう	さとう	0.9
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		とりむねにく	とりむねにく	52	●		白菜のごまスープ	す	2.6	▲
	大豆の甘辛煮	乾燥だいず	20	●		板こんにゃく	板こんにゃく	39	■		白菜のごまスープ	こいくちしようゆ	2.6	■
	根菜汁	ふたももにく	33	●		れんこん	れんこん	46	■		白菜のごまスープ	オイスターーソース	1.3	■
	プリン(卵・乳・大豆不使用)	にんじん	7	■		にんじん	にんじん	26	■		白菜のごまスープ	ごまあぶら	0.7	▲
	エネルギー	たんぱく	しほう			こぼう	こぼう	20	■		白菜のごまスープ	ちんげんさい	39	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			冷凍さといも	冷凍さといも	13	▲		白菜のごまスープ	たまねぎ	13	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			あおねぎ	あおねぎ	7	■		白菜のごまスープ	にんじん	13	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			ごめあぶら	ごめあぶら	0.7	▲		白菜のごまスープ	あおねぎ	0.7	▲
	エネルギー	たんぱく	しほう			さとう	さとう	2.3	■		白菜のごまスープ	オイラー油	0.3	▲
6日(木)	減量バターロール	バターロール	1個・60	▲	12日(水)	ツナと野菜の塩麹炒め	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	18日(火)	米飯	ごめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		ワカサギの更紗揚げ	☆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	カツオの煮付け	45	▲		ワカサギ(魚卵注意)	ワカサギ	52	●		☆ハヤシライスの具	ぶたもにく	26	●
	大根のごまドレッシング和え	ふたももにく	33	●		さけ	さけ	1.3	■		☆ハヤシライスの具	たまねぎ	78	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			しお	しお	0.4	■		☆ハヤシライスの具	じゃがいも	52	▲
	エネルギー	たんぱく	しほう			こしょう	こしょう	0.03			☆ハヤシライスの具	にんじん	26	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			じゅがいもでんぶん	じゅがいもでんぶん	13	▲		☆ハヤシライスの具	セロリ	7	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			カレー粉	カレー粉	0.4	■		☆ハヤシライスの具	トマトケチャップ	10	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			ごめあぶら(揚物用)	ごめあぶら	8	▲		☆ハヤシライスの具	トマトピューレ	10	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			マグロ米油漬	マグロ米油漬	26	●		☆ハヤシライスの具	ウスターーソース	2	■
7日(金)	米飯	ごめ	105	▲	13日(木)	大根スープ	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	25日(火)	米飯	ごめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		ツナ	ツナ	26	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	白菜とささみのお浸し	さつまいも	33	●		大根	大根	13	■		サンマの蒲焼	サンマ開き	1切れ・50	●
	すまし汁	にんじん	20	●		にんじん	にんじん	13	■		サンマの蒲焼	じゃがいもでんぶん	13	▲
	エネルギー	たんぱく	しほう			にんじん	にんじん	10	■		サンマの蒲焼	ごめあぶら(揚物用)	8	▲
	エネルギー	たんぱく	しほう			だいこん	だいこん	7	■		サンマの蒲焼	つちようが	0.7	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			にんじん	にんじん	13	■		サンマの蒲焼	さとう	2.6	▲
	エネルギー	たんぱく	しほう			たまねぎ	たまねぎ	13	■		サンマの蒲焼	さけ	0.7	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			はるさめ	はるさめ	9	■		サンマの蒲焼	こいくちようゆ	2.6	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			ロースハム	ロースハム	9	■		サンマの蒲焼	じゅがいもでんぶん	0.7	■
8日(土)	米飯	ごめ	105	▲	14日(金)	春雨サラダ	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	26日(水)	米飯	ごめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		きゅうり	きゅうり	26	■		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	エネルギー	たんぱく	しほう			うすぐちしようゆ	うすぐちしようゆ	7	■		サンマの蒲焼	けずりぶし	0.4	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			さとう	さとう	6	■		サンマの蒲焼	こいくちようゆ	1.3	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			ごまあぶら	ごまあぶら	0.4	■		サンマの蒲焼	たまねぎ	20	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			はるさめ	はるさめ	7	■		サンマの蒲焼	いいじま(白)	1.3	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			ロースハム	ロースハム	10	■		サンマの蒲焼	ごまあぶら	0.7	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			きゅうり	きゅうり	6	■		サンマの蒲焼	かつおぶし	0.6	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			うすぐちしようゆ	うすぐちしようゆ	2.6	■		サンマの蒲焼	さとう	0.3	■
	エネルギー	たんぱく	しほう			さとう	さとう	3.3	■		サンマの蒲焼	みりん	0.7	■
9日(日)	米飯	ごめ	105	▲	15日(土)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	27日(木)	米飯	ごめ	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	●
	サバの味噌煮	サバ	1切れ・70	●		さつまいものポタージュ	さつまいも	78	▲		鶏肉のアドボ	とりもにく	1個・80	●
	白菜とささみのお浸し	つちようが	2.6	■		とりむねにく	とりむねにく	20	●		鶏肉のアドボ	にんにく	0.7	■
	すまし汁	こいくち												

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
26 日 (水)	米飯 ☆牛乳 サワラの竜田揚げ	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		サワラ	1切れ・70	●
		つちしょうが	1	■
		さけ	0.7	
	大根の炒め煮 みそ汁	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	▲
		だいこん(根)	46	■
		ぶたもにく	13	●
	みそ汁	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	▲
	みそ汁	こいくちしょうゆ	3.9	▲
		けずりぶし	0.7	
		さつまいも	39	▲
		たまねぎ	20	■
		にんじん	7	●
	減量コッペパン ☆牛乳 ペンネのペペロンチーノ	乾燥わかめ	0.7	
		みそ	12	●
		にぼし	2.6	●
		ぱいせんこんぶ	0.4	●
		エネルギー	884	たんぱく
		kcal	31.6g	しほう
			14.3%	26.6g
27 日 (木)	れんこんのソテー	コッペパン	1個・60	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		マカロニペンネ	35	▲
		バラベーコン	26	●
		はくさい	52	■
	ミニ桃ゼリー	たまねぎ	13	■
		にんじん	9	■
		ぶなしめじ	13	■
		乾燥バセリ	0.04	■
		にんにく	1.3	■
	ミニ桃ゼリー	オリーブオイル	1.3	▲
		うすぐちしょうゆ	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	▲
	ミニ桃ゼリー	す	2	
		さとう	1	
		うすぐちしょうゆ	1.3	▲
		ミニももゼリー	1個・21	
		エネルギー	761	たんぱく
		kcal	20.1g	しほう
			10.6%	32.4g
28 日 (金)	米飯 ☆牛乳 ★木の葉井の具	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		あぶらあげ	26	●
		さとう	0.9	▲
		こいくちしょうゆ	1.6	
	茎わかめの炒め煮	★たまご	59	●
		かまぼこ	13	●
		たまねぎ	39	■
		にんじん	10	■
		干しいたけ	1.3	■
	茎わかめの炒め煮	あおねぎ	7	■
		けずりぶし	2	
		うすぐちしょうゆ	5.2	
		みりん	0.7	
		さとう	2	▲
	茎わかめの炒め煮	じゃがいもでんぶん	2.6	▲
		乾燥くきわかめ	0.9	●
		ぶたもにく	10	●
		にんじん	10	■
		たけのこ水煮	10	■
	茎わかめの炒め煮	こめあぶら	0.7	▲
		さとう	0.7	
		みりん	0.7	
		こいくちしょうゆ	2.6	
		けずりぶし	0.7	
	エネルギー	エネルギー	777	たんぱく
		kcal	30.9g	しほう
			15.9%	27.8g

※給食で「そば・落花生(ピーナツ)・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・かにに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