

令和7年12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	85	▲	5日 (金)	米飯	こめ	85	▲	11日 (木)	コッペパン	コッペパン	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	●			
	二色丼の具	とりむねミンチ たまねぎ にんじん つちしょうが さとう さけ こいくちしょうゆ こめあぶら こまつな ちりめんじゃこ いりごま(白) こいくちしょうゆ さとう みりん こめあぶら	40 30 5 0.8 1 0.5 2 0.3 30 5 1 1 0.2 0.2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲		ミンチカツ	ミンチカツ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	● ▲		うどんすき	冷凍うどん えびだんご はくさい にんじん しろねぎ 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	80 30 20 8 10 2 2 2 0.5 1 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲			
	のっぺい汁	ぶたももにく さつまいも 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 30 8 10 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		小松菜とちくわのお浸し	こまつな ちくわ 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	25 10 30 5 2 0.5 0.3	■ ● ● ■ ■ ■ ●		野菜の旨煮	じゃがいも たまねぎ にんじん ぶたももにく こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	30 10 10 25 0.5 1.2 0.2 2.5 1	▲ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲ ▲			
	エネルギーたんぱくしぼう	588 kcal26.9g 18.3%11.6g 17.8%				エネルギーたんぱくしぼう	652 kcal23.7g 14.5%20.4g 28.2%				エネルギーたんぱくしぼう	630 kcal25.6g 16.3%15.2g 21.7%					
	2日 (火)	米飯	こめ	85		▲	8日 (月)	米飯	こめ		85	▲	12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	●
		鶏肉の竜田揚げ	とりももにく 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個・60 0.8 1 5 12 6		● ■ ■ ▲ ▲ ▲		豚肉の生姜炒め	ぶたももにく たまねぎ にんじん ピーマン つちしょうが こめあぶら さとう こいくちしょうゆ さけ しお こしょう		50 60 10 7 1.5 0.5 1.2 2.3 0.5 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		イカのかりん揚げ	イカ切身 さけ しお じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) 黒砂糖 す みず こいくちしょうゆ さけ	1個・50 1 0.1 6 6 6 2 2 1.2 0.5	● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
		チンゲン菜のお浸し	ちんげんさい はくさい にんじん うすくちしょうゆ かつおぶし けずりぶし	25 25 5 2 0.5 0.3		■ ■ ■ ● ●		★にら玉スープ	にら ★たまご たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶん		5 30 10 8 2 2 0.3 0.3 1	■ ● ● ■ ■ ▲ ● ▲		大豆の中華煮	乾燥だいず ぶたももにく たけのこ水煮 にんじん あおねぎ つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ こめあぶら ごまあぶら けずりぶし	10 10 5 5 2 0.3 0.8 0.8 2 0.3 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
		にゅうめん汁	そうめん ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	3 8 5 5 5 2 0.5 2 0.3 0.3		▲ ● ■ ■ ■ ■ ●		エネルギーたんぱくしぼう	611 kcal25.9g 17%17g 25%					エネルギーたんぱくしぼう	672 kcal28.4g 16.9%18.9g 25.3%		
3日 (水)		米飯	こめ	85	▲	9日 (火)		米飯	こめ	85	▲	15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	●
		ブリの照り焼き	ブリ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ じゃがいもでんぶん	1切れ・50 0.5 2 2 0.5 0.5	● ■ ▲ ▲ ▲			パオシュウの酢醤油かけ	パオシュウ す ごまあぶら こいくちしょうゆ	1個・30 4 0.2 2	● ▲ ▲ ▲			☆カレーライスの具	ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー つちしょうが リンゴピューレ ☆バター こめあぶら こむぎこ カレー粉 こめあぶら ポークフィヨン トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ しお こしょう ローリエ	15 60 40 20 5 1 8 3.5 2.5 7 0.8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
		ひじきの炒め煮	干ひじき 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	3 5 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲			小松菜のピリ辛炒め	こまつな ぶたももにく にんじん にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら	30 15 15 0.1 0.5 0.1 1 1 2 2 0.3	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			大根と小松菜のソテー	だいこん(根) こまつな マグロ米油漬 にんじん さとう こいくちしょうゆ こめあぶら ごまあぶら	35 20 8 5 0.5 1 0.4 0.1	■ ■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲
		みそ汁	蒸しだいず じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな みそ にぼし ばいせんこんぶ	8 20 10 7 10 9 2 0.3	● ▲ ■ ■ ■ ● ●			手作り鶏団子スープ	とりむねミンチ たまねぎ あおねぎ つちしょうが じゃがいもでんぶん にら たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	40 5 1.5 0.3 1.2 10 5 8 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ●			エネルギーたんぱくしぼう	653 kcal26.1g 16%19.7g 27.2%		
	4日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲		10日 (水)	米飯	こめ	85	▲		16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	●
		☆じゃが芋のシチュー	じゃがいも とりむねにく たまねぎ コーン(クリーム) コーン(ホール) にんじん 乾燥バセリ こめあぶら こむぎこ ☆バター とりがらスープ ☆ぎゅうにゅう ☆なまクリーム しお こしょう	40 20 30 20 10 20 0.03 0.5 4 4 8 20 2 0.5 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ●			サバの生姜煮	サバ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	1切れ・50 1 4 2 3 1	● ■ ▲ ▲ ■ ■			肉団子と春雨の中華煮	ミートボール こめあぶら(揚物用) たまねぎ はるさめ にんじん 干しいたけ つちしょうが こめあぶら ポークフィヨン こいくちしょうゆ さとう みりん さけ	45 6 40 10 15 1 1 0.5 6 4 1.2 0.5 0.5	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
		ツナサラダ	マグロ米油漬 きゃべつ にんじん きゅうり 中華ドレッシング	10 30 15 5 6	● ■ ■ ■			野菜のおかか和え	きゃべつ だいこん(根) にんじん けずりぶし こいくちしょうゆ かつおぶし	30 10 10 0.3 2 0.3	■ ■ ■ ■ ● ●			ささみときゅうりのドレッシング和え	とりささみ水煮 きゅうり にんじん 乾燥わかめ オリーブオイル す さとう うすくちしょうゆ	10 35 5 0.5 0.8 1 1 2	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
		エネルギーたんぱくしぼう	612 kcal22.9g 15%20.4g 30%					エネルギーたんぱくしぼう	613 kcal25.2g 16.4%16.4g 24.1%					エネルギーたんぱくしぼう	685 kcal20.3g 11.9%22.2g 29.2%		

★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	日曜日	献立名			食品名	一人分量	栄養三色	
17日(水)	クファージュシー			こめ おしむぎ ぶたもにく 糸切こんぶ にんじん こめあぶら しお こいくちしょうゆ ポークブイヨン	75 7 20 2 10 0.5 0.5 2 2	▲ ▲ ● ● ● ▲	23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	●	
	フォーチャンプルー			くるまふ マグロ米油漬 だいこん(根) にんじん こまつな こめあぶら こいくちしょうゆ みりん しお こしょう	5 25 20 10 25 0.5 1 0.5 0.2 0.01	▲ ● ■ ■ ■ ▲		鶏の香草焼			とりもにく にんにく バジルペースト しお こしょう オリーブオイル	1個・50 0.8 1 0.5 0.04 1	● ■ ■ ▲	
	もずくスープ			冷凍もずく ショルダーベーコン 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	7 15 5 10 5 2 2 0.3 0.02	■ ● ■ ■ ■		野菜ソテー			こまつな たまねぎ にんじん ちくわ エリンギ オリーブオイル こいくちしょうゆ しお こしょう	30 20 15 10 5 0.5 0.2 0.1 0.02	■ ■ ■ ● ● ▲	
	エネルギーたんぱくしぼう							エネルギーたんぱくしぼう						
	603kcal25.6g18.5g17%27.6%					663kcal27.1g15.8g16.3%21.4%								
18日(木)	コッペパン			コッペパン	1個・60	▲								
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●								
	ポークビーンズ			ぶたもにく 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 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 濃厚ソース あかワイン ポークブイヨン さとう しお こしょう ローリエ	35 12 50 40 20 3 0.5 4 8 1 1 0.5 8 0.2 0.5 0.03 0.01	● ● ■ ▲ ■ ■ ▲ ■								
	野菜とツナの炒め物			きゃべつ こまつな たまねぎ マグロ米油漬 にんにく こめあぶら しお こしょう	30 20 10 15 0.5 0.5 0.2 0.02	■ ■ ■ ● ■ ▲								
	エネルギーたんぱくしぼう							エネルギーたんぱくしぼう						
	634kcal30.1g21.4g19%30.4%					663kcal27.1g15.8g16.3%21.4%								
19日(金)	米飯			こめ	85	▲								
	☆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	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■								
	チンゲン菜とささみのソテー			ちんげんさい とりささみ水煮 きゃべつ 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	■ ● ■ ■ ■ ▲								
	きのこのスープ			ぶなしめじ えのきたけ ぶたもにく 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 8 7 5 2 2 0.3 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						
	627kcal23.9g18.3g15.2%26.3%					663kcal27.1g15.8g16.3%21.4%								
22日(月)	米飯			こめ	85	▲								
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●								
	白身魚のゆずあんかけ			ホキ切身 さけ しお こしょう じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) さとう ゆず果汁 うすくちしょうゆ みず	1個・50 1 0.05 0.02 12 6 3 1.5 3.5 2.5	● ▲ ▲ ▲ ■								
	五目ひじき煮			干ひじき 乾燥だいず あぶらあげ れんこん にんじん つきこんやく こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	1.5 4 5 20 5 10 0.5 0.6 2.3 3.5 1	● ● ● ■ ■ ▲ ▲								
	すまし汁			ぶたもにく だいこん(根) こまつな たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	5 30 5 5 8 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■								
	エネルギーたんぱくしぼう							エネルギーたんぱくしぼう						
	673kcal24.4g18.5g14.5%24.7%					663kcal27.1g15.8g16.3%21.4%								