

令和7年12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・きゅうにゅうなど)
- ▲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	105	▲	5 日 (金)	米飯	こめ	105	▲	11 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	●		☆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	52 39 7 1	● ■ ■ ■		ミンチカツ	ミンチカツ こめあぶら(揚げ物用)	1個・60 8	● ▲		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	90 39 26 10 13	▲ ● ■ ■ ■
	のっぺい汁	さけ こいくちしょうゆ ごまあぶら 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 ごまあぶら	0.7 2.6 0.4 39 7 1.3 1.3 0.3 0.3 0.4	▲ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲		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	33 13 39 7 2.6 0.7 0.4	■ ● ■ ■ ●		野菜の旨煮	じゃがいも たまねぎ にんじん ぶたもにく こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	0.7 2.6 2.6 0.7 1.3 0.4	▲ ■ ■ ● ▲ ▲
		ヨーグルト	1個・70	●		すまし汁	とりむねにく 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 ばいせんこんぶ	26 13 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ●			じゃがいも たまねぎ にんじん ぶたもにく こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	39 13 13 33 0.7 1.6 0.3 1.3	▲ ■ ■ ● ▲ ▲
		エネルギーたんぱくしぼう				エネルギーたんぱくしぼう						エネルギーたんぱくしぼう		
		76634.8g13.6g				77727.9g23.8g						77031.3g17.6g		
		kcal18.2%16%				kcal14.4%27.6%						kcal16.3%20.6%		
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	●
	鶏肉の竜田揚げ	とりもにく つちしょうが さけ こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚げ物用)	2個・80 1 1.3 6.5 16 8	● ■ ■ ▲ ▲ ▲		豚肉の生姜炒め	ぶたもにく 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	65 78 13 9 2 0.7 1.6 3 0.7 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		イカのかりん揚げ	イカ切身 さけ しお じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚げ物用) 黒砂糖 す みず こいくちしょうゆ さけ	1個・70 1.3 0.1 8 8 2.6 2.6 1.6 0.7	● ■ ■ ▲ ▲ ▲
	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	33 33 7 2.6 0.7 0.4	■ ■ ■ ●		★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	7 39 13 10 2.6 2.6 0.4 0.4 1.3	■ ■ ■ ■ ■ ▲		大豆の中華煮	乾燥だいず ぶたもにく 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	13 13 7 2.6 0.4 1 1 2.6 0.4 0.4 0.4	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■
	にゅうめん汁	そうめん ぶたもにく 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	4 10 7 7 7 2.6 0.7 2.6 0.4 0.4	▲ ● ■ ■ ■ ■			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	7 39 13 10 2.6 2.6 0.4 0.4 1.3	■ ■ ■ ■ ■ ▲			とりむねにく だいこん(根) たまねぎ にんじん こまつな けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 39 10 10 13 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ■ ●
	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		
	88830.3g33g					73431.4g19.6g						81735.3g22.3g		
	kcal13.6%33.4%					kcal17.1%24%						kcal17.3%24.6%		
3 日 (水)	米飯	こめ	105	▲	9 日 (火)	米飯	こめ	105	▲	15 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	●		☆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	1切れ・70 0.7 2.6 2.6 0.7 0.7	● ■ ▲ ▲ ▲		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	2個・60 4 0.2 2	● ▲ ▲		☆カレーライスの具	ぶたもにく 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 カレー粉 こめあぶら ポークパイヨン 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	20 78 52 26 7 1.3 10 4.6 3.3 9 1 0.7 10 5.9 4.2 1.3 1.3 0.7 0.04 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたもにく 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	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7	● ● ■ ■ ▲ ▲		小松菜のピリ辛炒め	こまつな ぶたもにく 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	39 20 20 0.1 0.7 0.1 1.3 1.3 2.6 2.6 0.4	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		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	46 26 10 7 0.7 1.3 0.6 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	10 26 13 9 13 12 2.6 0.4	● ▲ ■ ■ ■ ● ●		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 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	52 7 2 0.4 1.6 13 7 10 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ●			だいいん(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	26 10 7 0.7 1.3 0.6 0.1	■ ■ ● ■ ▲ ▲ ▲
	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		
	80332.8g24.1g					79634.3g21.4g						77722.9g21.1g		
	kcal16.3%27%					kcal17.2%24.2%						kcal11.8%24.4%		
4 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	10 日 (水)	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	●
	☆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 乾燥パセリ こめあぶら こむぎ ☆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	52 26 39 26 13 26 0.04 0.7 5.2 5.2 10 26 2.6 0.7 0.04	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ● ●		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・70 1.3 5.2 2.6 3.9 1.3	● ■ ▲		肉団子と春雨の中華煮	ミートボール こめあぶら(揚げ物用) 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 ポークパイヨン こいくちしょうゆ さとう みりん さけ	59 8 52 13 20 1.3 1.3 0.7 8 5.2 1.6 0.7 0.7	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	ツナサラダ	マグロ米油漬 きやべつ にんじん きゅうり 中華ドレッシング	13 39 20 7 6	● ■ ■ ■		野菜のおかか和え	きやべつ だいいん(根) にんじん けずりぶし こいくちしょうゆ かつおぶし	39 13 13 0.4 2.6 0.4	■ ■ ■ ●			とりさきみ水煮 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	13 46 7 0.7 1 1.3 2.6	● ■ ■ ■ ▲ ▲
		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		
		75728g24g				74631.6g19.5g						83224.1g26.8g		
		kcal14.8%28.5%				kcal16.9%23.5%						kcal11.6%29%		

★印は卵除去食、☆印は乳糖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。

