

令和7年12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となる  
(にく・さかな・ぎゅうにゅうなど)  
▲黄… 動く力・体温のもととなる  
(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)	のつべい汁	米飯	105	▲	5日 (金)	米飯	105	▲	11日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	
		☆牛乳	1本・206	●		☆牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆牛乳	1本・206	●	
		二色丼の具	52	●		ミンチカツ	1個・60	●		うどんすき	うどんすき	90	▲	
		とりむねミンチ	39	■		ミンチカツ	8	▲		冷凍うどん	冷凍うどん	39	▲	
		たまねぎ	7	■		こめあぶら(揚物用)	33	■		えびだんご	えびだんご	39	■	
		にんじん	1	■		こめあぶら(揚物用)	13	■		はくさい	はくさい	26	■	
		つちしうが	1	▲		こめあぶら(揚物用)	39	■		にんじん	にんじん	10	■	
		さとう	1.3	▲		こめあぶら(揚物用)	7	■		じろねぎ	じろねぎ	13	■	
		さけ	0.7			こめあぶら(揚物用)	2.6			けいりぶし	けいりぶし	2.6		
		こいくちしうが	2.6			こめあぶら(揚物用)	0.7			こいくちしうが	こいくちしうが	2.6		
		こまあぶら	0.4			こめあぶら(揚物用)	0.4			うすぐちしうが	うすぐちしうが	2.6		
		こまつな	39	■		こめあぶら(揚物用)	2.6			さとう	さとう	0.7		
		ちりめんじやこ	7	■		こめあぶら(揚物用)	0.7			みりん	みりん	1.3		
		いりごま(白)	1.3	▲		こめあぶら(揚物用)	0.4			しお	しお	0.4		
		こいくちしうが	1.3	▲		こめあぶら(揚物用)	26			じゃがいも	じゃがいも	39		
		さとう	0.3	▲		こめあぶら(揚物用)	13			たまねぎ	たまねぎ	13		
		みりん	0.3	▲		こめあぶら(揚物用)	10			にんじん	にんじん	13		
		こまあぶら	0.4	▲		こめあぶら(揚物用)	7			ぶたももにく	ぶたももにく	33		
		ぶたももにく	13	●		こめあぶら(揚物用)	2.6			こめあぶら	こめあぶら	0.7		
		さつまいも	39	▲		こめあぶら(揚物用)	2.6			さとう	さとう	1.6		
		たまねぎ	10	■		こめあぶら(揚物用)	0.4			みりん	みりん	0.3		
		にんじん	13	■		こめあぶら(揚物用)	0.4			こいくちしうが	こいくちしうが	3.3		
		あおねぎ	7	■		こめあぶら(揚物用)	2.6			けいりぶし	けいりぶし	1.3		
		けいりぶし	2.6			こめあぶら(揚物用)	0.4			じゃがいも	じゃがいも	39		
		うすぐちしうが	2.6			こめあぶら(揚物用)	0.4			たまねぎ	たまねぎ	13		
		しお	0.4			こめあぶら(揚物用)	0.4			にんじん	にんじん	13		
		ぱいせんこんぶ	0.4	●		こめあぶら(揚物用)	2.6			じろねぎ	じろねぎ	13		
		鉄強化ヨーグルト	1個・70	●		こめあぶら(揚物用)	0.4			けいりぶし	けいりぶし	2.6		
		エネルギー	777			こめあぶら(揚物用)	2.6			こめあぶら	こめあぶら	2.6		
		たんぱく	27.9g			こめあぶら(揚物用)	0.4			さとう	さとう	0.7		
		kcal	14.4%			こめあぶら(揚物用)	27.6%			みりん	みりん	1.3		
		766	34.8g			こめあぶら(揚物用)				しお	しお	0.4		
		kcal	18.2%			こめあぶら(揚物用)				じゃがいも	じゃがいも	39		
		16%	13.6%			こめあぶら(揚物用)				たまねぎ	たまねぎ	13		
						こめあぶら(揚物用)				にんじん	にんじん	13		
						こめあぶら(揚物用)				あおねぎ	あおねぎ	2.6		
						こめあぶら(揚物用)				けいりぶし	けいりぶし	2.6		
						こめあぶら(揚物用)				じろねぎ	じろねぎ	2.6		
						こめあぶら(揚物用)				しお	しお	0.4		
						こめあぶら(揚物用)				ぱいせんこんぶ	ぱいせんこんぶ	0.4		
						こめあぶら(揚物用)				じゃがいも	じゃがいも	2.6		
						こめあぶら(揚物用)				たまねぎ	たまねぎ	0.7		
						こめあぶら(揚物用)				にんじん	にんじん	10		
						こめあぶら(揚物用)				けいりぶし	けいりぶし	2.6		
						こめあぶら(揚物用)				じろねぎ	じろねぎ	2.6		
						こめあぶら(揚物用)				しお	しお	0.4		
						こめあぶら(揚物用)				ぱいせんこんぶ	ぱいせんこんぶ	0.4		
						こめあぶら(揚物用)				じゃがいも	じゃがいも	39		
						こめあぶら(揚物用)				たまねぎ	たまねぎ	10		
						こめあぶら(揚物用)				にんじん	にんじん	10		
						こめあぶら(揚物用)				こまつな	こまつな	13		
						こめあぶら(揚物用)				けいりぶし	けいりぶし	2.6		
						こめあぶら(揚物用)				うすぐちしうが	うすぐちしうが	2.6		
						こめあぶら(揚物用)				しお	しお	0.4		
						こめあぶら(揚物用)				ぱいせんこんぶ	ぱいせんこんぶ	0.4		
						こめあぶら(揚物用)				じゃがいも	じゃがいも	2.6		
						こめあぶら(揚物用)				たまねぎ	たまねぎ	0.7		
						こめあぶら(揚物用)				にんじん	にんじん	7		
						こめあぶら(揚物用)				干焼バセリ	干焼バセリ	2.6		
						こめあぶら(揚物用)				セロリー	セロリー	7		
						こめあぶら(揚物用)				リコグビューレ	リコグビューレ	10		
						こめあぶら(揚物用)				☆バター	☆バター	4.6		
						こめあぶら(揚物用)				カムギ	カムギ	9		
						こめあぶら(揚物用)				カムギ	カムギ	1		
						こめあぶら(揚物用)				ボーグブイヨン	ボーグブイヨン	10		
						こめ								

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)	クファジューシー	ごめ おしむぎ ぶたももにく 糸切こんぶ にんじん ごめあぶら しお こいくちしょうゆ ポークブイヨン	95 9 26 2.6 13 0.7 0.7 2.6 2.6	▲ ▲ ● ● ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	23 日 (火)	米飯 ☆牛乳 鶏の香草焼	ごめ ☆ぎゅうにゅう とりももにく にんにく バジルペースト しお こしょう オリーブオイル	105 1本・206 1個・70 1 1.3 0.7 0.06 1.3	▲ ● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		野菜ソテー	ごまつな 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	39 26 20 13 7 0.7 0.3 0.1 0.03	■ ■ ● ● ● ▲ ▲ ▲ ▲
	フーチャンブルー	くるまふ マグロ米油漬 だいこん(根) にんじん こまつな ごめあぶら こいくちしょうゆ みりん しお こしょう	7 33 26 13 33 0.7 1.3 0.7 0.3 0.01	▲ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■		オニオンスープ	たまねぎ ショルダーベーコン にんじん じゃがいも ぶなしめじ あおねぎ けずりぶし うすぐちしょうゆ しお こしょう	52 13 13 13 10 7 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ● ■ ▲ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	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 うすぐちしょうゆ しお こしょう	9 20 7 13 7 2.6 2.6 0.4 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		セレクトデザート	カップケーキ・イチゴ スイートポテト ぶどうゼリー	8.3 10 23.3	▲ ▲ ▲
		エネルギー 741 kcal	たんぱく 31.1g 16.8%	しほう 22.1g 26.6%		エネルギー 786 kcal	たんぱく 34g 17.3%	しほう 18.1g 20.7%	
	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	米飯 ☆牛乳 ミートコロッケ	ごめ ☆ぎゅうにゅう ミートコロッケ ごめあぶら(揚物用)	105 1本・206 1個・70 8	▲ ● ▲ ▲	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	キャベツの味噌炒め	きやべつ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ごめあぶら みそ さけ さとう こいくちしょうゆ	65 13 13 7 0.7 2.6 1.3 1.3	■ ■ ■ ■ ▲ ● ▲ ▲	
	ポークビーンズ	ぶたももにく 乾燥だいこん たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー ごめあぶら 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	46 16 65 52 26 4 0.7 5.2 10 1.3 1.3 0.7 10 0.3 0.7 0.04 0.01	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	すまし汁	ぶたももにく じゃがいも たまねぎ にんじん しろねぎ けずりぶし うすぐちしょうゆ しお ぱいせんこんぶ	20 39 13 10 7 2.6 2.6 0.4	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●	
	野菜とツナの炒め物	きやべつ こまつな たまねぎ マグロ米油漬 にんにく ごめあぶら しお こしょう	39 26 13 20 0.7 0.7 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		エネルギー 785 kcal	たんぱく 22g 11.2%	しほう 21.7g 24.9%	
		エネルギー 795 kcal	たんぱく 37.4g 18.8%	しほう 26g 29.4%					
18 日 (木)	米飯	ごめ	105	▲	24 日 (水)				
	☆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・80 13 6 0.1 2.6 0.3 0.3 13 5.2 1 0.3 1 0.01 0.3 0.3 0.03 0.4	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■					
	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 きやべつ たまねぎ にんにく ごめあぶら しお こしょう	33 13 33 13 0.7 0.7 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■					
	きのこのスープ	ぶなしめじ えのきだけ ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし うすぐちしょうゆ しお こしょう	10 10 13 10 9 7 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■					
		エネルギー 759 kcal	たんぱく 28.8g 15.2%	しほう 21.7g 25.7%					
	米飯	ごめ	105	▲					
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●					
	白身魚のゆずあんかけ	ホキ さけ しお こしょう じゃがいもでんぶん ごめあぶら(揚物用) さとう ゆず果汁 うすぐちしょうゆ みず	1個・70 1.3 0.07 0.03 16 8 3.9 2 4.5 3.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■					
	五目ひじき煮	干ひじき 乾燥だいこん あぶらあげ れんこん にんじん つきこんにやく ごめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	2 5.2 7 26 7 13 0.7 0.8 3 4.6 1.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■					
	すまし汁	ぶたももにく だいこん(根) こまつな たまねぎ にんじん けずりぶし うすぐちしょうゆ しお ぱいせんこんぶ	7 39 7 7 10 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■					
		エネルギー 825 kcal	たんぱく 30.3g 14.7%	しほう 22.1g 24.1%					

※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。

学校給食採取基準	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