

令和8年1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とになる
(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	
9日(金)	米飯	こめ	85	▲	16日(金)	米飯	こめ	85	▲	22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	●	
	アジの塩麹焼き	アジ しおこうじ	1個・40 3.5	●		春巻	はるまき こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲		スパゲティミートソース	ハーフカットスパゲティ ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン こめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ あかワイン しお こしょう	27 35 0.5 0.5 50 15 5 0.5 10 12 4 1 1 0.3 0.02	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	
	黒豆	乾燥くろだいず さとう こいくちしょうゆ みりん しお	5 2 1.5 1 0.1	● ▲		筑前煮	とりむねにく 板こんにやく れんこん にんじん ごぼう あおねぎ 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 30 30 15 10 5 0.5 1.5 3 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		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	15 25 10 10 6	● ■ ■ ■ ■	
	紅白なます	だいこん(根) にんじん とりさきみ水煮 いりごま(白) さとう うすくちしょうゆ す しお	40 5 5 0.3 2 0.5 2 0.2	■ ● ■ ▲ ▲		すまし汁	かまぼこ 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	7 15 15 7 2 2 0.2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ●						
	きりたんぼ汁	きりたんぼ とりむねにく にんじん ごぼう えのきたけ みずな けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	15 15 10 5 7 5 2 2 0.3 1	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■											
	エネルギーたんぱくしぼう	607kcal26.5g12.9g19.1%				エネルギーたんぱくしぼう	740kcal23.5g25.3g30.8%				エネルギーたんぱくしぼう	683kcal28g20.5g27%			
	13日(火)	米飯	こめ	85		▲	19日(月)	米飯	こめ		85	▲	23日(金)	米飯	こめ
☆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		●	
鶏肉の照り焼き		とりもにく にんにく こいくちしょうゆ さとう	1個・60 0.5 3 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 リンゴビューレ ☆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		25 30 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	● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■	コロッケ	ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6		▲ ▲ ▲	
大豆の磯煮		乾燥だいず 干ひじき あぶらあげ にんじん こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	10 3 5 5 0.5 0.6 2.3 3.5 1	● ● ● ■ ■ ▲	コーンサラダ	コーン(ホール) きゃべつ にんじん きゅうり 和風ドレッシング		10 30 10 10 6	■ ■ ■ ■	野菜のごま和え	はくさい きゅうり にんじん ロースハム いりごま(白) さとう みりん うすくちしょうゆ	40 10 5 15 0.5 1 0.5 2		■ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲	
七草汁		だいこん(根) かぶ(根) にんじん こまつな みずな しろねぎ みつば シヨルダーベーコン けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 5 10 5 5 5 5 5 2 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●	エネルギーたんぱくしぼう	647kcal20g18.1g12.4%				エネルギーたんぱくしぼう	625kcal19.6g18.6g26.8%				
エネルギーたんぱくしぼう		624kcal31g16g19.9%23.1%			エネルギーたんぱくしぼう	647kcal20g18.1g12.4%				エネルギーたんぱくしぼう	625kcal19.6g18.6g26.8%				
14日(水)		米飯	こめ	85	▲	20日(火)		中華おこわ	こめ もち米 ぶたもにく にんじん ごまあぶら こいくちしょうゆ オイスターソース しお さけ みりん	45 30 10 10 0.5 3 2 0.2 1 1	▲ ● ■ ■ ▲	26日(月)		米飯	こめ
	☆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	●	
	豚丼の具	ぶたもにく さけ こいくちしょうゆ たまねぎ ちんげんさい にんじん つちしょうが トウバンジャン さとう オイスターソース こいくちしょうゆ こめあぶら ごまあぶら	50 0.5 1 50 15 10 0.5 0.1 0.3 2 1.5 0.5 0.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	すき焼き(SUKIYAKI)		ぶたもにく たまねぎ はくさい にんじん しろねぎ つきこんにやく 冷凍焼きとうふ こめあぶら さとう こいくちしょうゆ	35 40 50 15 15 10 15 0.5 4 5	● ● ■ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲						
	根菜そばろ汁	さつまいも にんじん ごぼう とりむねミンチ つちしょうが うすくちしょうゆ さけ あおねぎ こめあぶら 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	20 10 10 20 0.5 0.5 0.5 5 0.5 2 2 0.2 0.2 1	▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ● ▲	チンジャオロースー		ぶたもにく つちしょうが にんにく さけ ピーマン たけのこ水煮 たまねぎ にんじん こめあぶら しお こしょう さとう こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん	55 0.5 0.3 0.3 20 10 10 10 0.5 0.2 0.03 0.2 3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	磯香和え(NORI)	はくさい こまつな にんじん きざみのり こいくちしょうゆ みりん		30 10 10 0.5 2 0.1	■ ■ ■ ■ ■	
	ワンタンスープ	ワンタン(肉入り) たまねぎ にんじん 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	20 10 8 0.5 2 2 0.2 0.2	● ■ ■ ■ ■ ■	エネルギーたんぱくしぼう		603kcal27.8g17.6g26.3%		エネルギーたんぱくしぼう	701kcal23.4g15.8g20.3%					
	エネルギーたんぱくしぼう	624kcal28g15.4g19.9%22.2%			エネルギーたんぱくしぼう		603kcal27.8g17.6g26.3%			エネルギーたんぱくしぼう	701kcal23.4g15.8g20.3%				
	15日(木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲		21日(水)	米飯	こめ	85	▲		27日(火)	米飯	こめ
☆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		●	
☆冬野菜のクリームシチュー		とりむねにく たまねぎ だいこん(根) はくさい じゃがいも ブロッコリー にんじん 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	30 30 20 20 20 7 8 0.5 4 4 8 20 2 0.5 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●	白身魚のねぎソースかけ	ホキ切身 じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) あおねぎ いりごま(白) こいくちしょうゆ さとう す ごまあぶら		7 6 5 0.5 2.5 0.7 2 1	● ▲ ▲ ■ ■ ▲ ▲ ▲	わかさぎの天ぷら	ワカサギ(魚卵注意) さけ しお こしょう ばいせんこんぶ こめこ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	50 1 0.3 0.02 0.3 8 2 6		● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲	
大根の炒め煮		だいこん(根) 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	20 5 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲	みそ汁	冷凍とうふ たまねぎ こまつな にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ		20 10 10 8 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ●	小松菜の塩昆布和え	こまつな はくさい にんじん しおこんぶ さとう さけ うすくちしょうゆ けずりぶし	20 20 10 3 1 0.5 1.5 0.2		■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■	
ウインナーと野菜のソテー		ウインナー きゃべつ にんじん エリンギ コーン(ホール) こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	15 30 10 10 5 0.5 0.5 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	エネルギーたんぱくしぼう	644kcal24.6g18.5g25.9%			エネルギーたんぱくしぼう	620kcal22.7g16.5g24%					
エネルギーたんぱくしぼう		603kcal25.5g21.2g16.9%31.6%			エネルギーたんぱくしぼう	644kcal24.6g18.5g25.9%				エネルギーたんぱくしぼう	620kcal22.7g16.5g24%				

★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
28日 (水)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	★衣笠井の具(京都府)	あぶらあげ	20	●
		さとう	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	1.2	
		★たまご	35	●
		かまぼこ	7	●
		たまねぎ	30	■
		にんじん	8	■
		あおねぎ	5	■
		けずりぶし	1.5	
		うすくちしょうゆ	4	
		みりん	0.5	
		さとう	1.5	▲
		じゃがいもでんぶん	2	▲
	船場汁(大阪府)	さば水煮	15	●
		だいこん(根)	25	■
		にんじん	8	■
		つちしょうが	5	■
		あおねぎ	5	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		ばいせんこんぶ	0.3	●
	エネルギー	たんぱく	しほう	
29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	●
	野菜まるごとトマト煮込み	とりももにく	40	●
		じゃがいも	40	▲
		たまねぎ	30	■
		にんじん	15	■
		ブロッコリー	8	■
		こめあぶら	0.5	▲
		トマト角切り(缶)	20	■
		トマトケチャップ	4	
		トマトピューレ	8	■
		ウスターソース	1	
		濃厚ソース	1	
		あかワイン	0.5	
		とりからスープ	8	
		さとう	0.2	▲
		しお	0.5	
		こしょう	0.03	
	マカロニソテー	マカロニツイスト	10	▲
		バラペーコン	8	●
		セロリー	10	■
		にんにく	0.2	■
		オリーブオイル	1	▲
		しお	0.1	
		こしょう	0.02	
	エネルギー	たんぱく	しほう	
30日 (金)	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	高野豆腐の煮物	凍り豆腐	13	●
		ぶたももにく	25	●
		干しいたけ	0.5	■
		にんじん	8	■
		あおねぎ	3	■
		こめあぶら	0.5	▲
		うすくちしょうゆ	4	
		さとう	2	▲
		みりん	1	
	大豆の変身みそ汁	けずりぶし	1	
		冷凍ミニあつあげ	12	●
		あぶらあげ	8	●
		蒸しだいず	10	●
		たまねぎ	10	■
		にんじん	7	■
		あおねぎ	5	■
		みそ	9	●
		にぼし	2	
		ばいせんこんぶ	0.3	●
	エネルギー	たんぱく	しほう	

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのものでは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、アレルギー物資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	650	13～20	20～30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5