

令和8年1月分学校給食献立予定表

- ▲■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	
	献立名	食品名	献立名	食品名				献立名	食品名					献立名	食品名				
9日(金)	米飯	こめ	米飯	こめ	85	▲	16日(金)	☆牛乳	☆牛乳	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	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		春巻	はるまき	春巻	はるまき	1個・50	●		☆牛乳	☆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	春巻	こめあぶら(揚物用)	1個・40	●		筑前煮	とりむねにく	筑前煮	とりむねにく	30	●		スパゲティミートソース	スパゲティミートソース	ハーフカットスパゲティ	27	▲
	黒豆	乾燥くろだいす さとう こいくちしょうゆ みりん しお	筑前煮	板こんにゃく	3.5	●		筑前煮	板こんにゃく	筑前煮	板こんにゃく	30	●		トマト角切り(缶)	トマト角切り(缶)	ぶたミンチ	35	●
	紅白なます	だいこん(根) にんじん とりささみ水煮 いりごま(白) さとう うすぐちしょうゆ す しお	筑前煮	れんこん	40	■		筑前煮	れんこん	筑前煮	れんこん	30	●		トマトケチャップ	トマトケチャップ	ちんこうが	0.5	●
	きりたんぽ汁	きりたんぽ とりむねにく にんじん ごぼう えのきだけ みずな けずりぶし うすぐちしょうゆ しお さけ	筑前煮	ごぼう	5	●		筑前煮	ごぼう	筑前煮	ごぼう	10	■		ウスターーソース	ウスターーソース	にんじん	50	■
			筑前煮	あおねぎ	5	●		筑前煮	あおねぎ	筑前煮	あおねぎ	5	■		トマト角切り(缶)	トマト角切り(缶)	トマトケチャップ	10	■
			筑前煮	こめあぶら	1.5	●		筑前煮	こめあぶら	筑前煮	こめあぶら	0.5	▲		ウスターーソース	ウスターーソース	トマトケチャップ	12	●
			筑前煮	さとう	1	●		筑前煮	さとう	筑前煮	さとう	1.5	▲		トマト角切り(缶)	トマト角切り(缶)	トマトケチャップ	10	■
			筑前煮	みりん	0.1	●		筑前煮	みりん	筑前煮	みりん	1.5	▲		ウスターーソース	ウスターーソース	トマトケチャップ	4	●
13日(火)	エネルギー	たんぱく	しぶう					エネルギー	たんぱく	しぶう				エネルギー	たんぱく	しぶう			
	607	26.5g	12.9g					740	23.5g	25.3g				683	28g	20.5g			
	kcal	17.5%	19.1%					kcal	12.7%	30.8%				kcal	16.4%	27%			
	米飯	こめ	米飯	こめ	85	▲	19日(月)	☆牛乳	☆牛乳	米飯	こめ	85	▲	23日(金)	米飯	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆カレーライスの具	ぶたもにく	米飯	こめ	85	▲		☆牛乳	☆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	☆カレーライスの具	たまねぎ	1個・60	●		☆カレーライスの具	じゃがいも	米飯	こめ	25	●		コロッケ	コロッケ	ミートコロッケ	1個・50	▲
	大豆の磯煮	乾燥だいす 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	☆カレーライスの具	セロリー	10	●		☆カレーライスの具	セロリー	米飯	こめ	30	●		野菜のごま和え	野菜のごま和え	はくさい	40	■
	七草汁	だいこん(根) かぶ(根) にんじん こまつな みずな しらねぎ みつば ショルダーベーコン けずりぶし うすぐちしょうゆ しお ぱいせんこんぶ	☆カレーライスの具	リゾビューレ	3	●		☆カレーライスの具	リゾビューレ	米飯	こめ	40	●		大根ときのこのスープ	大根ときのこのスープ	きゅうり	5	●
				☆バター	2	▲		☆カレーライスの具	☆バター	米飯	こめ	45	●		大根ときのこのスープ	大根ときのこのスープ	ロースハム	15	●
				こめあぶら	0.5	●		☆カレーライスの具	こめあぶら	米飯	こめ	5	●		大根ときのこのスープ	大根ときのこのスープ	いりごま(白)	0.5	●
				みりん	0.6	●		☆カレーライスの具	みりん	米飯	こめ	20	●		大根ときのこのスープ	大根ときのこのスープ	さとう	1	●
				さとう	2.3	▲		☆カレーライスの具	さとう	米飯	こめ	25	●		大根ときのこのスープ	大根ときのこのスープ	みりん	0.5	●
				こいくちしょうゆ	3.5	●		☆カレーライスの具	こいくちしょうゆ	米飯	こめ	1	●		大根ときのこのスープ	大根ときのこのスープ	うすぐちしょうゆ	2	●
14日(水)	エネルギー	たんぱく	しぶう					エネルギー	たんぱく	しぶう				エネルギー	たんぱく	しぶう			
	624	31g	16g					647	20g	18.1g				625	19.6g	18.6g			
	kcal	19.9%	23.1%					kcal	12.4%	25.2%				kcal	12.5%	26.8%			
	米飯	こめ	中華おこわ	こめ	85	▲	20日(火)	☆牛乳	☆牛乳	中華おこわ	こめ	45	▲	26日(月)	米飯	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		チンジャオロースー	ちんじやオロースー	中華おこわ	もち米	30	●		☆牛乳	☆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 ちゃんげんさい にんじん つちしょうが トウバンジヤン さとう オイスターーソース こいくちしょうゆ こめあぶら ごめあぶら	☆牛乳	オイスターーソース	50	●		☆牛乳	☆牛乳	中華おこわ	ぶたもにく	10	●		すき焼き(SUKIYAKI)	すき焼き(SUKIYAKI)	ぶたもにく	35	●
	根菜そぼろ汁	さつまいも にんじん ごぼう とりむねミニチ つちしょうが うすぐちしょうゆ さけ あおねぎ こめあぶら けずりぶし うすぐちしょうゆ しお ぱいせんこんぶ じやがいもでんぶん	☆牛乳	ビーマン	20	▲		ワンタンスープ	ワンタン(肉入り)	中華おこわ	ごまあぶら	10	●		磯香和え(NORI)	磯香和え(NORI)	はくさい	40	■
				さとう	0.5	●		ワンタンスープ	たまねぎ	中華おこわ	ごまあぶら	10	●		もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	こまつな	30	■
				こめあぶら	0.5	●		ワンタンスープ	にんじん	中華おこわ	ごまあぶら	10	●		もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	にんじん	10	●
				みりん	0.3	●		ワンタンスープ	乾燥わかめ	中華おこわ	ごまあぶら	8	●		もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	さとう	15	●
				さとう	0.2	●		ワンタンスープ	けずりぶし	中華おこわ	ごまあぶら	5	●		もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	みりん	20	●
				しお	0.2	●		ワンタンスープ	うすぐちしょうゆ	中華おこわ	ごまあぶら	2	●		もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	うすぐちしょうゆ	2	●
				ぱいせんこんぶ	1	●		ワンタンスープ	じやがいもでんぶん	中華おこわ	ごまあぶら	0.5	●		もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	じやがいもでんぶん	0.1	●
15日(木)	エネルギー	たんぱく	しぶう					エネルギー	たんぱく	しぶう				エネルギー	たんぱく	しぶう			
	624	28g	15.4g					603	27.8g	17.6g				701	23.4g	15.8g			
	kcal	17.9%	22.2%					kcal	18.4%	26.3%				kcal	13.4%	20.3%			
	コッペパン	コッペパン	米飯	こめ	1個・60	▲	21日(水)	☆牛乳	☆牛乳	米飯	こめ	85	▲	27日(火)	米飯	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		白身魚のねぎソースかけ	ホキ切身	米飯	こめ	1本・206	●		☆牛乳	☆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 じやがいも 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	白身魚のねぎソースかけ	じやがいもでんぶん	30	●		白身魚のねぎソースかけ	こめあぶら(揚物用)	米飯	こめ	1個・50	●		わかさぎの天ぷら	わかさぎの天ぷら	ワカサギ(魚卵注意)	50	●
	ワインナーと野菜のソテー	ウインナー きやべつ にんじん エリンギ コーン(ホール) こめあぶら うすぐちしょうゆ しお こしょう	白身魚のねぎソースかけ	あおねぎ	20	●		大根の炒め煮	いりごま(白)	米飯	こめ	6	▲		わかさぎの天ぷら	わかさぎの天ぷら	さしあわせ	1	●
				あおねぎ	2	●		大根の炒め煮	こいくちしょうゆ	米飯	こめ	5	●		わかさぎの天ぷら	わかさぎの天ぷら	こめあぶら(揚物用)	0.3	●
				こめあぶら	0.5	●													

★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 ☆牛乳 ★衣笠井の具(京都府) 船場汁(大阪府)	ごめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		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	▲
		さば水煮	15	●
		だいこん(根)	25	●
		にんじん	8	●
		つちしょうば	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	●
		ぱいせんこんぶ	0.3	●
	エネルギー	たんぱく	しほう	
	631 kcal	24.5g 15.5%	19.5g 27.8%	
29 日 (木)	コツベパン ☆牛乳 野菜まるごとトマト煮込み マカロニソテー	コツベパン	1個・60	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりもにく	40	●
		じゃがいも	40	▲
		たまねぎ	30	●
		にんじん	15	●
		ブロッコリー	8	●
		ごめあぶら	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	●
		とりがらスープ	8	●
		さとう	0.2	●
		しお	0.5	●
		こしょう	0.03	▲
		マカロニソテー	10	▲
		パラベーコン	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	
	598 kcal	26g 17.4%	17.9g 26.9%	
30 日 (金)	米飯 ☆牛乳 高野豆腐の煮物 大豆の变身みそ汁	ごめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		凍り豆腐	13	●
		ぶたもにく	25	●
		干しいたけ	0.5	●
		にんじん	8	●
		あおねぎ	3	●
		ごめあぶら	0.5	●
		うすくちしょうゆ	4	●
		さとう	2	●
		みりん	1	●
		けずりぶし	1	●
		冷凍ミニあつあげ	12	●
		あぶらあげ	8	●
		蒸したけ	10	●
		たまねぎ	10	●
		にんじん	7	●
		あおねぎ	5	●
		みそ	9	●
		にぼし	2	●
		ぱいせんこんぶ	0.3	●
	エネルギー	たんぱく	しほう	
	648 kcal	28.5g 17.6%	20.6g 28.6%	

*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