

令和8年1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・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
(やさしい・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
8日 (木)	黒糖パン	黒糖パン	1個・80	▲	15日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	21日 (水)	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	●
	鶏肉のチリソース煮	とりむねにく たまねぎ にんじん ピーマン にんにく こめあぶら トマトケチャップ さとう コチジャン しお こしょう じゃがいもでんぶん	65 35 13 16 0.3 0.7 13 0.7 0.7 0.4 0.03 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		☆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 フロコリー 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	39 39 26 26 26 9 10 0.7 5.2 5.2 10 26 2.6 0.7 0.04	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ▲ ▲ ● ●		白身魚のねぎソースかけ	ホキ 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 こめあぶら	1個・70 9 8 7 0.7 3.3 0.9 2.6 1.3	● ▲ ▲ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	ラビオリスープ	ラビオリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ 乾燥バセリ ポークフィヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	26 26 13 13 0.04 10 2.6 0.4 0.04	▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		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	20 39 13 13 7 0.7 0.7 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■		みそ汁	冷凍とうふ たまねぎ こまつな にんじん みそ にほし ばいせんこんぶ	26 13 13 10 12 2.6 0.4	● ■ ■ ■ ● ■ ●
	エネルギーたんぱくしぼう	747kcal39.3g21%17.6g21.2%				エネルギーたんぱくしぼう	751kcal31.4g16.7%25.5g30.6%				エネルギーたんぱくしぼう	786kcal30.7g15.6%22g25.2%		
9日 (金)	米飯	こめ	105	▲	16日 (金)	米飯	こめ	105	▲	22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	●
	アジの塩麹焼き	アジ しおこうじ	1個・50 4.5	●		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 こめあぶら しお 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	35 2 0.7 45 0.7 0.7 65 20 7 0.7 13 16 5.2 1.3 1.3 0.4 0.03	▲ ▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	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	6.5 2.6 2 1.3 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 けずりふし	39 39 39 20 13 7 0.7 2 2 3.9 1.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■		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	20 35 13 13 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	52 7 7 0.4 2.6 0.7 2.6 0.3	■ ■ ● ▲ ▲ ▲		すまし汁	かまぼこ こまつな たまねぎ にんじん けずりふし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	9 20 20 9 2.6 2.6 0.3 0.4	● ■ ■ ■ ■ ■ ●		きりたんぽ汁	きりたんぽ とりむねにく にんじん ごぼう えのきたけ みずな けずりふし うすくちしょうゆ しお さけ	30 20 13 7 9 7 2.6 2.6 0.4 1.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	748kcal32.1g17.2%14.1g17%				エネルギーたんぱくしぼう	843kcal27.4g13%25.7g27.4%				エネルギーたんぱくしぼう	866kcal34.3g15.8%26g27%		
13日 (火)	米飯	こめ	105	▲	19日 (月)	米飯	こめ	105	▲	23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	●
	鶏肉の照り焼き	とりももにく にんにく こいくちしょうゆ さとう	1個・80 0.7 3.9 2.6	● ■ ▲		☆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 リンゴビュール ☆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	33 39 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	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■		コロッケ	ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・70 8	▲ ▲
	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 けずりふし	13 4 7 7 0.7 0.8 3 4.5 1.3	● ● ● ■ ▲ ▲ ▲		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	13 39 13 13 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	52 13 7 20 0.7 1.3 0.7 2.6	■ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲ ▲
	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―ペーコン けずりふし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	13 7 13 7 7 7 7 2.6 2.6 0.4 0.4	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		エネルギーたんぱくしぼう	777kcal23.8g12.3%20.9g24.2%				エネルギーたんぱくしぼう	765kcal23.6g12.3%22.2g26.1%		
14日 (水)	米飯	こめ	105	▲	20日 (火)	中華おこわ	こめ もち米 ぶたももにく 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	60 40 13 13 0.7 3.9 2.6 0.3 1.3 1.3	▲ ● ● ■ ▲	26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	●
	豚丼の具	ぶたももにく 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	65 0.7 1.3 65 20 13 0.7 0.1 0.4 2.6 2 0.7 0.4	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		チンジャオロースー	ぶたももにく 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	72 0.7 0.4 0.4 26 13 13 13 0.7 0.3 0.04 0.3 3.9 0.4	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		すき焼き(SUKIYAKI)	ぶたももにく 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	46 52 65 20 20 13 20 0.7 5.2 6.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	根菜そぼろ汁	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 けずりふし 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	26 13 13 26 0.7 0.7 0.7 7 0.7 2.6 2.6 0.3 0.3 1.3	▲ ■ ■ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ● ▲		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 けずりふし うすくちしょうゆ しお こしょう	26 13 10 0.7 2.6 2.6 0.3 0.04	● ■ ■ ■ ● ■ ■ ■		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	39 13 13 0.7 2.6 0.1	■ ■ ■ ■ ■
	玄米まんじゅう	玄米まんじゅう(つぶあん)	1個・30	▲		エネルギーたんぱくしぼう	755kcal34.1g18.1%20.7g24.7%				もっちりあずき蒸しパン(AZUKI)	乾燥あずき さとう こめこ ベーキングパウダー とうにゅう さとう こめあぶら	2.6 2.6 26 1.3 26 6.5 2.6	▲ ▲ ▲ ▲ ● ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	873kcal36.1g16.5%18.1g18.7%				エネルギーたんぱくしぼう	848kcal28.1g13.3%18.3g19.4%				エネルギーたんぱくしぼう	848kcal28.1g13.3%18.3g19.4%		

★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
27日 (火)	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	わかさぎの天ぷら	ワカサギ(魚卵注意)	70	●
		さけ	1.3	
		しお	0.4	
		こしょう	0.03	
		ばいせんこんぶ	0.4	●
		こめこ	10	▲
		じゃがいもでんぶん	2.6	▲
		こめあぶら(揚物用)	8	▲
	小松菜の塩昆布和え	こまつな	26	■
		はくさい	26	■
		にんじん	13	■
		しおこんぶ	3.9	■
		さとう	1.3	▲
		さけ	0.7	
		うすくちしょうゆ	2	
		けずりぶし	0.3	
	コツコツスープ	野菜入りタラボール	33	●
		乾燥わかめ	0.7	●
		ちんげんさい	20	■
		たまねぎ	26	■
		にんじん	7	■
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		ばいせんこんぶ	0.4	●
	エネルギーたんぱくしぼう			
	750kcal27.9g14.9%	19.3g23.2%		
28日 (水)	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	★衣笠井の具(京都府)	あぶらあげ	26	●
		さとう	0.9	▲
		こいくちしょうゆ	1.6	
		★たまご	46	●
		かまぼこ	9	●
		たまねぎ	39	■
		にんじん	10	■
		あおねぎ	7	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	5.2	
		みりん	0.7	
	船場汁(大阪府)	さとう	2	▲
		じゃがいもでんぶん	2.6	▲
		さば水煮	20	●
		だいこん(根)	33	■
		にんじん	10	■
		つちしょうが	7	■
		あおねぎ	7	■
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		ばいせんこんぶ	0.4	●
	エネルギーたんぱくしぼう			
	764kcal29.9g15.7%	23g27.1%		
29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	●
	野菜まるごとトマト煮込み	とりもにく	52	●
		じゃがいも	52	▲
		たまねぎ	39	■
		にんじん	20	■
		ブロッコリー	10	■
		こめあぶら	0.7	▲
		トマト角切り(缶)	26	■
		トマトケチャップ	5.2	
		トマトピューレ	10	■
		ウスターソース	1.3	
		濃厚ソース	1.3	
	マカロニソテー	あかワイン	0.7	
		とりからスープ	10	
		さとう	0.3	▲
		しお	0.7	
		こしょう	0.04	
		マカロニツイスト	13	▲
		バラペーコン	10	●
		セロリー	13	■
		にんにく	0.3	■
		オリーブオイル	1.3	▲
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
	エネルギーたんぱくしぼう			
	745kcal31.6g17.1%	21.2g25.6%		
30日 (金)	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	高野豆腐の煮物	凍り豆腐	17	●
		ぶたもにく	33	●
		干しいたけ	0.7	■
		にんじん	10	■
		あおねぎ	3.9	■
		こめあぶら	0.7	▲
		うすくちしょうゆ	5.2	
		さとう	2.6	▲
		みりん	1.3	
		けずりぶし	1.3	
	大豆の変身みそ汁	冷凍ミニあつあげ	16	●
		あぶらあげ	10	●
		蒸しだいず	13	●
		たまねぎ	13	■
		にんじん	9	■
		あおねぎ	7	■
		みそ	12	●
		にぼし	2.6	
		ばいせんこんぶ	0.4	●
	エネルギーたんぱくしぼう			
	785kcal35g17.8%	24.3g27.9%		

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・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	830	13～20	20～30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7