

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)	<ul style="list-style-type: none"> ●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

★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 ☆牛乳 わかさぎの天ぷら 小松菜の塩昆布和え コツコツスープ	ごめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ワカサギ(魚卵注意) さけ しお こしょう ばいせんこんぶ ごめこ じゃがいもでんぶん ごめあぶら(揚物用)	70 1.3 0.4 0.03 0.4 10 2.6 8	●● ●▲ ●▲ ●▲ ●▲ ●▲ ●▲
		こまつな はくさい にんじん しおこんぶ さとう さけ うすぐちしょうゆ けずりぶし	26 26 13 3.9 1.3 0.7 2 0.3	■■ ■■■ ■■■ ■■■ ■■■ ■■■ ■■ ■■
		野菜入りタラボール 乾燥わかめ ちんげんさい たまねぎ にんじん けずりぶし うすぐちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	33 0.7 20 26 7 2.6 2.6 0.4 0.4	●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●●
		エネルギー たんぱく しほう 750 27.9g 19.3g kcal 14.9% 23.2%		●
		ごめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		あぶらあげ さとう こいくちしょうゆ ★たまご かまぼこ 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 みりん さとう じゃがいもでんぶん	26 0.9 1.6 46 9 39 10 7 2 5.2 0.7 2 2.6 2.6 0.4 0.4	●● ●▲ ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●●
28 日 (水)	米飯 ☆牛乳 ★衣笠丼の具(京都府) 船場汁(大阪府)	さば水煮 だいこん(根) にんじん つちしょうが あおねぎ けずりぶし うすぐちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	20 33 10 7 2.6 2.6 2.6 0.4 0.4	●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●●
		エネルギー たんぱく しほう 764 29.9g 23g kcal 15.7% 27.1%		●
		コッペパン	1個・80	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりももにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー— ごめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ トマトピューレ ウスターーソース 濃厚ソース あかワイン とりがらスープ さとう しお こしょう	52 52 39 20 10 0.7 26 5.2 10 1.3 1.3 0.7 10 1.3 0.3 0.7 0.04	●● ●▲ ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●●
		マカロニソテー	13	●●
		マカロニツイスト バラベーコン セロリー にんにく オリーブオイル しお こしょう	10 13 0.3 1.3 0.1 0.03	●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●●
		エネルギー たんぱく しほう 745 31.8g 21.2g kcal 17.1% 25.6%		●
		ごめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		凍り豆腐 ぶたももにく 干しいたけ にんじん あおねぎ ごめあぶら うすぐちしょうゆ さとう みりん けずりぶし	17 33 0.7 10 3.9 0.7 5.2 2.6 1.3 1.3 0.1 1.3	●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●●
30 日 (金)	米飯 ☆牛乳 高野豆腐の煮物 大豆の変身みそ汁	冷凍ミニあつあげ あぶらあげ 蒸し大いす たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	16 10 13 13 9 7 12 2.6 0.4	●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●● ●●●
		エネルギー たんぱく しほう 785 35g 24.3g kcal 17.8% 27.9%		●

※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ございません。

※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