

令和8年2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									
2日(月)	米飯	こめ	105	▲	6日(金)	米飯	こめ	105	▲	13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	●									
	☆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 ポークブイヨン 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	39 78 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	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		味噌焼きつくね	ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん にら 干しいたけ さとう こいくちしょうゆ みそ しお こしょう じゃがいもでんぶん	59 0.3 0.4 13 7 4 0.4 0.7 1.3 2.6 0.1 0.01 7	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		ヤンニョムチキン	とり肉 しお こしょう さけ トマトケチャップ コチジャン さとう にんにく じゃがいもでんぶん	1個・70 0.4 0.01 1.3 3.9 1.3 1.3 0.1 0.1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■									
	大根のマリネ	だいこん(根) とりさきみ水煮 にんじん はくさい りんごす さとう オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう	46 13 13 13 2.6 1.3 1 0.1 0.1 0.01	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲		きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり 乾燥わかめ はくさい とりさきみ水煮 にんじん す さとう うすくちしょうゆ いりごま(白)	13 2 13 13 13 1.3 1.3 2.6 0.7	■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		小松菜のナムル	こまつな マクロ米油漬 だいこん(根) にんじん ごまあぶら さとう こいくちしょうゆ いりごま(白)	20 9 33 13 0.4 2 3.3 1.3	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲									
		エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう											
		801kcal27g21.4g13.5%24%					756kcal32.3g17.4g17.1%20.7%					801kcal30.8g26.3g15.4%29.6%											
		3日(火)	米飯	こめ			105	▲	9日(月)			米飯	こめ	105	▲	16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	●			
			イワシフライ	マイワシ しお こしょう さけ こめこ じゃがいもでんぶん げんまいフレーク こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース			1切れ・50 0.3 0.03 0.7 10 4 20 8 4.5	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲				鶏肉のから揚げレモンソースかけ	とりももにく さけ しお こしょう じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) さとう レモン汁 うすくちしょうゆ みず	2個・80 1.3 0.07 0.03 13 8 4.6 3.3 5.2 1.3	● ● ▲ ▲ ▲ ■		きのこの和風ハンバーグ	ハンバーグ ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ みりん さとう す じゃがいもでんぶん	1個・80 7 4 20 0.7 2.6 1.3 0.7 1.3 0.7	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■			
			小松菜のソテー	こまつな ぶたももにく きやべつ にんじん こめあぶら しお こしょう			39 26 20 7 0.7 0.3 0.01	■ ● ■ ■ ■ ▲					白菜とれんこんのごまドレッシング和え	はくさい れんこん にんじん ごまドレッシング	39 20 13 5.2			■ ■ ■	小松菜のソテー	こまつな ちくわ たまねぎ にんじん こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	39 13 33 13 0.7 0.7 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ▲	
			みそ汁	たまねぎ にんじん えのきたけ 乾燥わかめ みそ にぼし ばいせんこんぶ			26 10 9 0.7 12 2.6 0.4	■ ■ ■ ● ● ●						大根のスープ煮	だいこん(根) ショルダーベーコン たまねぎ にんじん 乾燥パセリ ポークブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう ローリエ			39 7 20 26 0.01 10 2 1.3 0.3 0.04 0.01		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	みそ汁	冷凍とうふ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	26 13 13 7 12 2.6 0.4
			福豆	だいず			1個・5	●							エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう			
			937kcal33.7g29.7g14.4%28.5%					932kcal30.5g35.2g13.1%34%							778kcal27.3g21.3g15.4%29.6%								
4日(水)	米飯		こめ	105	▲	10日(火)	米飯	こめ		105	▲	17日(火)	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		●						
	鯨の竜田揚げ		くじら つちしょうが さけ こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	70 1 1.3 0.7 16 8	● ■ ▲ ▲ ▲		サワラの塩麹焼き	サワラ しおこうじ		1切れ・70 5.9	●		回鍋肉	ぶたももにく あおねぎ にんにく こしょう きやべつ ピーマン にんじん 冷凍ミニあつあげ こめあぶら デンメンジャン トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん	52 4 0.1 0.06 65 7 7 52 0.7 5.2 0.3 1.3 1.3 3.9 0.9		● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■						
	大根の炒め煮	だいこん(根) ぶたももにく 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	26 7 7 7 0.7 0.7 2.6 4 0.7	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲	ひじきの炒め煮			干ひじき ぶたももにく にんじん つきこんにやく こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 1.3	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲	チンゲン菜ときのこのスープ			ちんげんさい ぶなしめじ とりむねにく たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶん	26 13 13 13 7 2.6 2.6 0.4 0.04 1.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■							
	すみし汁	とりむねにく たまねぎ ちんげんさい ぶなしめじ 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	13 20 13 9 7 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ■ ■ ■				みそ汁	冷凍ミニあつあげ はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	26 26 20 10 10 7 12 2.6 0.4				● ■ ■ ■ ■ ■ ● ●	エネルギーたんぱくしぼう			エネルギーたんぱくしぼう					
	エネルギーたんぱくしぼう			エネルギーたんぱくしぼう									エネルギーたんぱくしぼう										
	769kcal31.6g18.4g16.4%21.5%			752kcal32.5g19.3g17.3%23.1%						746kcal32.2g18.7g17.3%22.6%													
	5日(木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲		12日(木)		減量アップルパン	アップルパン	1個・60		▲	18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	●						
		豆乳クリームシチュー	とりむねにく マカロニエルポ たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム水煮 こめあぶら とりがらスープ とうにゅう しお こしょう こめこ	33 20 52 52 20 7 0.7 13 26 0.3 0.04 5.2	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ● ▲			☆さつまいものグラタン	さつまいも とりむねにく たまねぎ にんじん こめあぶら ☆バター ☆ぎゅうにゅう こめこ しお こしょう ☆シュレッドチーズ	59 26 26 9 0.7 2.6 52 5.2 0.4 0.03 13	▲ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ● ▲ ●		サバのソース煮		サバ つちしょうが ウスターソース こいくちしょうゆ さけ	1個・70 1.3 5.2 3.9 2.6	● ■ ■ ▲						
		小松菜と人参のツナサラダ	こまつな にんじん マクロ米油漬 きやべつ 和風ドレッシング	26 13 20 26 8	■ ■ ■ ■ ■				レタスのシャキシャキポトフ	レタス ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん ポークブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう	20 20 26 20 10 16 2 1.3 0.3 0.04				■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■	昆布のきんぴら	糸切こんぶ ぶたももにく ごぼろ にんじん いりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ こめあぶら	1 13 26 9 0.7 1.3 0.7 2.6 0.7	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲				
		すみし汁	はくさい にんじん 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	26 10 0.7 2.6 2.6 0.4 0.4	■ ■ ● ● ●					すみし汁	はくさい にんじん 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ				26 10 0.7 2.6 2.6 0.4 0.4		■ ■ ● ● ●	エネルギーたんぱくしぼう			エネルギーたんぱくしぼう		
		エネルギーたんぱくしぼう			エネルギーたんぱくしぼう								エネルギーたんぱくしぼう										
783kcal34g21g17.4%24.1%				781kcal31.9g24.8g16.3%28.6%				743kcal30.9g19.5g16.6%23.6%															

★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	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
19日 (木)	パーカーパン	パーカーパン	1個・80	▲	26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	●
	ミートコロッケ	ミートコロッケ80g こめあぶら(揚物用)	1個・80 8	▲ ▲		チキンティツカ	とりももにく 卵不使用マヨネーズ トマトケチャップ にんにく つちしょうが ^g カレー粉	1個・80 7 7 0.3 0.8 1	● ▲ ■ ■
	キャベツソテー	きゃべつ こめあぶら こいくちしょうゆ こしょう しお	52 0.4 0.1 0.03 0.3	■ ▲		エスニックジャーマンポテト	じゃがいも マクロ米油漬 たまねぎ にんじん オリーブオイル ナンプラー しお こしょう	33 13 13 13 0.7 2.6 0.3 0.04	▲ ● ■ ■ ▲
20日 (金)	野菜スープ	とりむねにく たまねぎ じゃがいも こまつな にんじん コーン(ホール) けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	13 33 20 20 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ●	27日 (金)	小松菜とウインナーのスープ	こまつな ウインナー たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	13 9 20 10 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ● ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	73923.4g23.6g kcal12.7%28.7%				エネルギーたんぱくしぼう	76138.1g26.6g kcal20%31.5%		
	米飯	こめ	105	▲		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	●
24日 (火)	サケの香味ソース焼き	サケ あおねぎ にんにく ナンプラー こいくちしょうゆ みりん コチジャン こしょう	1個・70 4 0.3 1.6 1.6 0.7 0.4 0.01	● ■ ■ ■ ▲	25日 (水)	揚げしゅうまいの酢醤油かけ	しゅうまい こめあぶら(揚物用) す こいくちしょうゆ ごまあぶら	3個・54 8 4 2 0.2	● ▲ ▲
	大豆と糸こんにゃくの煮物	乾燥だいず とりむねにく 糸こんにゃく にんじん つちしょうが さとう こいくちしょうゆ こめあぶら	13 13 13 7 0.4 2.3 4.6 0.7	● ● ■ ■ ▲		春雨のオイスターソース炒め	はるさめ ぶたももにく こまつな たまねぎ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう ごまあぶら	10 13 20 13 7 0.4 1.3 1 0.3 0.03 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ▲
	みぞれ汁	ぶたももにく だいこん(根) にんじん エリンギ しろねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ じゃがいもでんぶん つちしょうが	13 52 10 10 7 2.6 2.6 0.4 0.7 1.3 1.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ▲		すまし汁	冷凍ミニあつあげ とりむねにく たまねぎ きゃべつ 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	20 20 26 13 9 2.6 2.6 0.4 0.4	● ● ■ ■ ■ ●
	ヨーグルト	鉄強化ヨーグルト	1個・70	●		エネルギーたんぱくしぼう	81627.1g24.3g kcal13.3%26.8%		
25日 (水)	米飯	こめ	105	▲	26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	●
	春巻	はるまき こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲		チキンティツカ	とりももにく 卵不使用マヨネーズ トマトケチャップ にんにく つちしょうが ^g カレー粉	1個・80 7 7 0.3 0.8 1	● ▲ ■ ■
	ピリ辛もやし	緑豆もやし ぶたももにく にんじん にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら	59 13 13 0.1 0.7 0.1 1.3 1.3 2.6 2.6 0.4 0.4	■ ● ■ ■ ▲	27日 (金)	エスニックジャーマンポテト	じゃがいも マクロ米油漬 たまねぎ にんじん オリーブオイル ナンプラー しお こしょう	33 13 13 13 0.7 2.6 0.3 0.04	▲ ● ■ ■ ▲
28日 (木)	冬野菜のスープ	たまねぎ こまつな はくさい にんじん とりむねにく けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	26 20 26 13 13 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ●		小松菜とウインナーのスープ	こまつな ウインナー たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	13 9 20 10 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ● ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	79822.8g26.9g kcal11.4%30.3%				エネルギーたんぱくしぼう	76138.1g26.6g kcal20%31.5%		
	米飯	こめ	105	▲		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	●
29日 (金)	ブリブリ中華炒め	とりむねにく ごまあぶら さけ こいくちしょうゆ じゃがいも にんじん たけのこ水煮 板こんにゃく つちしょうが にんにく こめあぶら さとう トウバンジャン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す じゃがいもでんぶん	59 0.7 1.3 2 46 26 7 20 1 0.7 1.3 1.7 0.3 2.2 1.6 0.7 1.3	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲	30日 (土)	★かきたま汁	★たまご 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 うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶん	33 26 20 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4 1.3	● ● ■ ■ ■ ■ ● ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	75336.2g17.4g kcal19.2%20.8%				エネルギーたんぱくしぼう	81627.1g24.3g kcal13.3%26.8%		
	米飯	こめ	105	▲		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	●
31日 (日)	春巻	はるまき こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲	1日 (月)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲
	ピリ辛もやし	緑豆もやし ぶたももにく にんじん にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら	59 13 13 0.1 0.7 0.1 1.3 1.3 2.6 2.6 0.4 0.4	■ ● ■ ■ ▲		エスニックジャーマンポテト	じゃがいも マクロ米油漬 たまねぎ にんじん オリーブオイル ナンプラー しお こしょう	33 13 13 13 0.7 2.6 0.3 0.04	▲ ● ■ ■ ▲
	冬野菜のスープ	たまねぎ こまつな はくさい にんじん とりむねにく けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	26 20 26 13 13 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ●		小松菜とウインナーのスープ	こまつな ウインナー たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	13 9 20 10 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ● ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	79822.8g26.9g kcal11.4%30.3%				エネルギーたんぱくしぼう	76138.1g26.6g kcal20%31.5%		

※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