

令和8年3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

【中学校】

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 ☆牛乳 鶏肉のマーメレード煮 ちくわと野菜のソテー ベーコンとコーンのスープ	こめ	105	▲	6日 (金)	米飯 ☆牛乳 サバの生姜煮 白菜とわかめの酢の物 みそ汁	こめ	105	▲	12日 (木)	お祝いご飯 ☆牛乳 鶏肉のから揚げ 白菜のお浸し すまし汁 すだちゼリー	こめ	55	▲						
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
		とりももにく こいくちしょうゆ マーメレード	1個・80 3.3 6.5	● ▲ ▲			サバ	1切れ・70	● ■			お祝いご飯	もち米 さつまいも 乾燥あずき しお	40 26 4 1.2	▲ ▲ ▲ ▲	☆ぎゅうにゅう	2個・70	● ■ ■		
		ちくわ	7	●			つちしょうが	1.3	■			☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	2	●	鶏肉のから揚げ	とりももにく つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ	2 2 5.2	■ ■ ■	
		たまねぎ	33	■			こいくちしょうゆ	5.2	▲			白菜のお浸し	はくさい とりさきみ水煮 こまつな にんじん こいくちしょうゆ けずりぶし	45 13 13 8 2.6 0.4	■ ■ ■ ■ ■ ■	すまし汁	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 ばいせんこんぶ	13 13 0.7 2.6 2.6 0.4 0.4	■ ■ ● ■ ■ ● ●	
		にんじん	10	■			さとう	2.6	▲			すだちゼリー	すだちゼリー	1個・40	▲					
		ぶなしめじ	13	■			さけ	3.9	▲											
		こめあぶら	0.7	▲			みりん	1.3	■											
		しお	0.4	▲			す	5.9	■											
		こしょう	0.04	▲			しお	0.1	■											
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								
742	34g	14g			778	32.4g	20.1g			901	29.1g	30.1g								
kcal	18.3%	17%			kcal	16.7%	23.3%			kcal	12.9%	30.1%								
3日 (火)	ひなちらし寿司 ☆牛乳 アカウオの唐揚げ 野菜のおかか和え ひな祭りスープ	こめ	95	▲	9日 (月)	米飯 ☆牛乳 肉じゃが にゅうめん汁 さつまいもスティック	こめ	105	▲	16日 (月)	米飯 ☆牛乳 豚肉のねぎ塩炒め ★もずくと卵のスープ	こめ	105	▲						
		黒米	2	▲			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
		す	7.3	▲			ぶたももにく	52	●			豚肉のねぎ塩炒め	ぶたももにく さけ	72 0.7	● ●	★もずくと卵のスープ	冷凍もずく ★たまご 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	7 33 8 13 9 2.6 2.6 0.4 0.03 1.3	● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲	
		さとう	3.1	▲			たまねぎ	39	■			★もずくと卵のスープ	じゃがいもでんぶ	0.7	■					
		しお	0.8	▲			じゃがいも	72	▲											
		ばいせんこんぶ	0.1	●			にんじん	33	■											
		マグロ米油漬	13	■			糸こんにやく	10	▲											
		にんじん	7	■			こめあぶら	0.7	▲											
		こいくちしょうゆ	4.2	▲			けずりぶし	1.3	▲											
		さとう	2.6	▲			さとう	4.6	▲											
さけ	1.6	▲	こいくちしょうゆ	6.5	▲															
みりん	1.3	▲	みりん	0.7	▲															
みず	20	●	さけ	0.7	▲															
☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	みりん	0.7	▲															
アカウオ	1切れ・60	●	さけ	0.4	▲															
さけ	1.3	▲	しお	7	■															
しお	0.4	▲	たまねぎ	7	■															
こしょう	0.03	▲	にんじん	9	■															
ばいせんこんぶ	0.4	●	エリンギ	9	■															
じゃがいもでんぶ	13	▲	あおなご	7	■															
こめあぶら(揚物用)	8	▲	けずりぶし	2.6	■															
きゃべつ	46	■	けずりぶし	0.7	■															
にんじん	9	■	うすくちしょうゆ	2.6	■															
けずりぶし	0.4	■	しお	0.4	■															
けずりぶし	0.4	■	ばいせんこんぶ	0.4	●															
こいくちしょうゆ	2.6	●																		
かつおぶし	0.4	●																		
ちらしかまぼこ	8	●																		
たまねぎ	16	■																		
にんじん	9	■																		
乾燥わかめ	0.1	●																		
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			エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう								
750	25.3g	20.6g			750	27.5g	14.9g			747	34.1g	20.6g								
kcal	13.5%	24.7%			kcal	14.7%	17.9%			kcal	18.3%	24.8%								
4日 (水)	米飯 ☆牛乳 ☆カレーライスの具 大豆とツナのサラダ	こめ	105	▲	10日 (火)	米飯 ☆牛乳 ちくわの磯辺揚げ 大根の変わり浸し みそ汁	こめ	105	▲	17日 (火)	米飯 ☆牛乳 厚揚げチゲ こんにゃくのきんぴら	こめ	105	▲						
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●						
		ぶたももにく	39	●			ちくわ	1本・50	▲			厚揚げチゲ	冷凍あつあげ ぶたももにく はくさいキムチ はくさい ちんげんさい ぶなしめじ こめあぶら けずりぶし みそ コチジャン しお	52 46 39 33 13 10 0.7 2.6 2 0.1	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ● ■ ■					
		たまねぎ	52	■			こめこ	9	▲											
		じゃがいも	52	▲			あおのり	0.1	▲											
		にんじん	26	■			こめあぶら(揚物用)	8	▲											
		セロリー	7	■			だいこん(根)	20	■											
		つちしょうが	1.3	■			マグロ米油漬	13	■											
		リンゴピューレ	10	■			にんじん	10	■											
		☆バター	4.6	▲			コーン(ホール)	7	■											
こめあぶら	3.3	▲	乾燥わかめ	1	●															
こむぎこ	9	▲	うすくちしょうゆ	2.6	■															
カレー粉	1	▲	つちしょうが	0.8	■															
こめあぶら	0.7	▲	ごまあぶら	0.7	▲															
ポークパイオン	10	▲	みず	6	▲															
トマトケチャップ	5.9	▲	じゃがいも	26	▲															
ウスターソース	4.2	▲	はくさい	20	■															
濃厚ソース	1.3	▲	たまねぎ	7	■															
こいくちしょうゆ	1.3	▲	にんじん	9	■															
しお	0.7	▲	みそ	12	■															
こしょう	0.04	▲	にぼし	2.6	■															
ローリエ	0.01	▲	ばいせんこんぶ	0.4	●															
乾燥だいず	13	●																		
マグロ米油漬	13	■																		
はくさい	26	■																		
卵不使用マヨネーズ	2.6	▲																		
こいくちしょうゆ	1.6	▲																		
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								
856	31.5g	27.1g			759	24g	21g			751	31.8g	19.4g								
kcal	14.7%	28.9%			kcal	12.6%	24.9%			kcal	16.9%	23.2%								
5日 (木)	丸型パン(横切目) ☆牛乳 ミンチカツ 野菜ソテー チキンスープ	まるがたパン(横切目)	1個・80	▲	11日 (水)	麦ご飯 ☆牛乳 大豆のタコライスの具 オニオンスープ	こめ	95	▲	18日 (水)	米飯 ☆牛乳 ブリの照焼き ひじきの炒め煮 鶏肉と野菜のスープ	こめ	105	▲						
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			おしむぎ	13	▲			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
		ミンチカツ	1個・60	▲			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			ブリの照焼き	ブリ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ じゃがいもでんぶ	70 0.7 2.6 2.6 0.7 0.7	■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲					
		こめあぶら(揚物用)	8	▲			乾燥だいず	20	●			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	4 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 1.3	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■					
		きゃべつ	52	■			ぶたミンチ	52	●											
		にんじん	13	■			たまねぎ	65	■											
		こめあぶら	0.7	▲			にんじん	20	■											
		こいくちしょうゆ	1.3	▲			にんにく	0.8	■											
		濃厚ソース	1	▲			こめあぶら	0.7	▲											
		こしょう	0.04	▲			トマト角切り(缶)	34	■											
とりむねにく	13	●	濃厚ソース	9.8	■															
たまねぎ	13	■	一味とうがらし	0.03	■															
にんじん	20	■	ポークパイオン	9	■															
セロリー	5.2	■	しお	0.4	■															
あおなご	7	■	こしょう	0.04	■															
とりがらスープ	10	■	きゃべつ	52	■															
うすくちしょうゆ	2.6	■	しお	0.4	■															
しお	0.3	■																		
こしょう	0.03	■																		
たまねぎ	39	■																		
ショルダーベーコン	7	■																		
にんじん	9	■																		
ぶなしめじ	7	■																		
乾燥パセリ	0.04	■																		
けずりぶし	2.6	■																		

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
19日(木)	米飯 ☆牛乳 サワラの味噌ソースかけ 大根の炒め煮 すまし汁	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		サワラ	1切れ・70	●
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぶん	7	▲
		こめあぶら(揚物用)	8	▲
		みそ	8	●
		さとう	1.3	▲
		みりん	1.3	
		さけ	1.3	
		こいくちしょうゆ	5.2	
		だいこん(根)	26	■
		ぶたももにく	7	●
		にんじん	7	■
セロリー	7	■		
こめあぶら	0.7	▲		
みりん	0.7			
さとう	2.6	▲		
こいくちしょうゆ	3.9			
けずりぶし	0.7			
たまねぎ	13	■		
こまつな	13	■		
にんじん	10	■		
けずりぶし	2.6			
うすくちしょうゆ	2.6			
しお	0.3			
ばいせんこんぶ	0.4	●		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
801 kcal	29.8g 14.9%	25.3g 28.4%		
23日(月)	米飯 ☆牛乳 鶏肉のあんかけご飯の具 生姜汁	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりももにく	59	●
		じゃがいもでんぶん	12	▲
		こめあぶら(揚物用)	8	▲
		たまねぎ	39	■
		にんじん	26	■
		ぶなしめじ	13	■
		えのきたけ	7	■
		ちんげんさい	9	■
		とりがらスープ	16	
		こいくちしょうゆ	0.7	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		オイスターソース	2.6	
		さとう	3.9	▲
さけ	1.3			
みりん	1.3			
ぶたももにく	13	●		
たまねぎ	13	■		
にんじん	10	■		
あおねぎ	7	■		
つちしょうが	1.3	■		
けずりぶし	2.6			
さけ	0.7			
うすくちしょうゆ	2.6			
しお	0.3			
ばいせんこんぶ	0.04	●		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
787 kcal	30.7g 15.6%	20.7g 23.7%		

※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