

令和8年4月分学校給食献立予定表

【小学校】

- ▲■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
9日 (木)	減量米粉入りパン	米粉入りパン	1個・50	▲	15日 (水)	米飯	こめ	85	▲	21日 (火)	米飯	こめ	85	▲
	☆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	●
	きざみきつねうどん	あぶらあげ さとう こいくちしょうゆ さけ 冷凍うどん とりももにく しろねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ さとう みりん しお	25 3 3 1 80 10 10 8 7 2 0.3 4 0.5 1 0.3	● ▲ ▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲		ちくわのごま照り煮	ちくわ いりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ	1/2本・25 1 1 1 1.5	● ▲ ▲ ▲ ▲		肉団子と春雨の甘酢あん	ミートボール はるさめ たまねぎ にんじん ちんげんさい ぶなしめじ こめあぶら さとう こいくちしょうゆ す じゃがいもでんぶん	45 5 30 15 10 5 0.5 2.5 3.5 3 0.5	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	肉団子のうま煮	ミートボール きやべつ にんじん たけのこ水煮 たまねぎ にんにく つちしょうが こめあぶら こいくちしょうゆ さけ しお じゃがいもでんぶん	30 20 20 10 10 0.5 0.3 0.5 0.6 0.2 0.2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		みそ汁	冷凍とうふ たまねぎ さつまいも ちんげんさい にんじん みそ にぼし だしこんぶ	20 20 20 15 5 9 2 0.3	● ■ ■ ▲ ▲ ● ● ●		小松菜とコーンのスープ	こまつな コーン(クリーム) コーン(ホール) とりももにく 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	10 20 10 8 20 8 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ● ● ■ ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	692kcal32.1g25g18.6%32.5%				エネルギーたんぱくしぼう	611kcal23.8g11.9g15.6%17.5%				エネルギーたんぱくしぼう	622kcal19.5g13.5g12.5%19.5%		
	米飯	こめ	85	▲		コッペパン	コッペパン	1個・60	▲		米飯	こめ	85	▲
	☆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	●
	豚肉と野菜の香味だれ	ぶたももにく じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ す ごまあぶら こめあぶら	55 30 20 15 10 0.4 0.4 3.5 2 0.5 0.5	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		☆鶏肉のトマトシチュー	とりむねにく にんにく セロリー たまねぎ にんじん じゃがいも こめあぶら ☆バター こむぎこ とりがらスープ トマトピューレ トマトケチャップ トマト角切り(缶) こいくちしょうゆ ウスターソース ローリエ しお こしょう	40 0.5 3 15 20 50 0.5 3 3 5 5 10 1 1 0.01 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲		アジの更紗揚げ	アジ こいくちしょうゆ さとう さけ カレー粉 じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1切れ・40 2.7 1 1 0.7 12 6	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	★にら玉スープ	にら ★たまご たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ じゃがいもでんぶん	5 25 20 8 2 2 0.3 0.3 1	■ ● ● ■ ■ ■ ● ▲		アスパラガスとチンゲン菜のソテー	アスパラガス ちんげんさい ぶたももにく にんじん コーン(ホール) にんにく オリーブオイル しお こしょう	5 10 20 20 10 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ■ ● ■ ■ ■ ■ ▲		すまし汁	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 だしこんぶ	10 20 8 5 2 2 0.2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ●
	エネルギーたんぱくしぼう	623kcal26.8g17.4g17.2%25.1%				エネルギーたんぱくしぼう	596kcal29.2g17.3g19.6%26.1%				エネルギーたんぱくしぼう	702kcal25.9g22.5g14.8%28.8%		
10日 (金)	米飯	こめ	85	▲	16日 (木)	米飯	こめ	85	▲	22日 (水)	米飯	こめ	85	▲
	☆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	●
	油淋鶏	とりももにく つちしょうが にんにく 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) しろねぎ さとう す こいくちしょうゆ オイスターソース ごまあぶら	1個・60 1.5 1 4 12 6 5 0.7 2 2 1 0.5	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		ピリ辛すき焼き	冷凍焼きとうふ ぶたももにく たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら しろねぎ つきこんにやく つちしょうが にんにく こめあぶら コチジャン リンゴピューレ こいくちしょうゆ さとう いりごま(白)	30 50 40 30 10 10 10 10 0.4 0.2 0.5 0.8 3 2.5 1 1	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		アジの更紗揚げ	アジ こいくちしょうゆ さとう さけ カレー粉 じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1切れ・40 2.7 1 1 0.7 12 6	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	はりはり和え	きりぼしだいこん たくあん漬 にんじん きゅうり さとう うすくちしょうゆ す さけ	4 6 5 10 2 0.2 2 0.2	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		ツナときゅうりの酢の物	マグロ米油漬 きゅうり 乾燥わかめ す さとう うすくちしょうゆ	10 40 0.5 1 1 2	● ■ ● ● ▲ ▲		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 けずりぶし	10 3 5 5 0.5 0.6 2.3 3.5 1	● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	春の五目スープ	たけのこ水煮 たまねぎ にんじん ぶなしめじ みつば けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	10 15 8 8 5 2 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		エネルギーたんぱくしぼう	634kcal27.6g17.6g17.4%25%				エネルギーたんぱくしぼう	702kcal25.9g22.5g14.8%28.8%		
	エネルギーたんぱくしぼう	735kcal23.2g26.5g12.6%32.4%				エネルギーたんぱくしぼう	634kcal27.6g17.6g17.4%25%				エネルギーたんぱくしぼう	702kcal25.9g22.5g14.8%28.8%		
	米飯	こめ	85	▲		米飯	こめ	85	▲		減量バターロール	バターロール	1個・50	▲
	☆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	●
	あっさりカレーライスの具	ぎゅうももにく ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが リンゴピューレ こめこ 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	10 10 40 40 20 20 5 1 20 4.5 0.8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		車麩のソテー	くるまふ マグロ米油漬 きやべつ あおねぎ こめあぶら こいくちしょうゆ みりん しお こしょう	5 12 12 5 0.5 0.5 0.3 0.1 0.01	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		白菜のさっぱり和え	はくさい ロースハム きゅうり にんじん さとう す うすくちしょうゆ しお	30 8 10 5 2 2.5 0.5 0.2	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	大豆とツナのサラダ	乾燥だいず マグロ米油漬 きやべつ 卵不使用マヨネーズ こいくちしょうゆ	10 10 20 2 1.2	● ● ■ ■ ▲		八宝汁	ぶたももにく はくさい たまねぎ にんじん にら 干しいたけ つちしょうが こめあぶら ポークフィヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶん	15 30 15 8 5 0.5 1 0.5 6 1 2 0.2 0.03 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		ナムル	だいこん(根) ほうれんそう にんじん いりごま(白) ごまあぶら さとう こいくちしょうゆ	25 15 10 1 0.3 1.5 2.5	■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	649kcal23.9g16.7g14.7%23.2%				エネルギーたんぱくしぼう	694kcal24g22.3g13.8%28.9%				エネルギーたんぱくしぼう	615kcal24.1g15.2g15.7%22.2%		
13日 (月)	米飯	こめ	85	▲	17日 (金)	米飯	こめ	85	▲	23日 (木)	米飯	こめ	85	▲
	☆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	●
	油淋鶏	とりももにく つちしょうが にんにく 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) しろねぎ さとう す こいくちしょうゆ オイスターソース ごまあぶら	1個・60 1.5 1 4 12 6 5 0.7 2 2 1 0.5	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		ピリ辛すき焼き	冷凍焼きとうふ ぶたももにく たまねぎ はくさいキムチ にんじん にら しろねぎ つきこんにやく つちしょうが にんにく こめあぶら コチジャン リンゴピューレ こいくちしょうゆ さとう いりごま(白)	30 50 40 30 10 10 10 10 0.4 0.2 0.5 0.8 3 2.5 1 1	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		アジの更紗揚げ	アジ こいくちしょうゆ さとう さけ カレー粉 じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1切れ・40 2.7 1 1 0.7 12 6	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	はりはり和え	きりぼしだいこん たくあん漬 にんじん きゅうり さとう うすくちしょうゆ す さけ	4 6 5 10 2 0.2 2 0.2	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		ツナときゅうりの酢の物	マグロ米油漬 きゅうり 乾燥わかめ す さとう うすくちしょうゆ	10 40 0.5 1 1 2	● ■ ● ● ▲ ▲		白菜のさっぱり和え	はくさい ロースハム きゅうり にんじん さとう す うすくちしょうゆ しお	30 8 10 5 2 2.5 0.5 0.2	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	春の五目スープ	たけのこ水煮 たまねぎ にんじん ぶなしめじ みつば けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	10 15 8 8 5 2 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		エネルギーたんぱくしぼう	634kcal27.6g17.6g17.4%25%				エネルギーたんぱくしぼう	702kcal25.9g22.5g14.8%28.8%		
	エネルギーたんぱくしぼう	735kcal23.2g26.5g12.6%32.4%				エネルギーたんぱくしぼう	634kcal27.6g17.6g17.4%25%				エネルギーたんぱくしぼう	702kcal25.9g22.5g14.8%28.8%		
	米飯	こめ	85	▲		米飯	こめ	85	▲		減量バターロール	バターロール	1個・50	▲
	☆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	●
	あっさりカレーライスの具	ぎゅうももにく ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが リンゴピューレ こめこ 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	10 10 40 40 20 20 5 1 20 4.5 0.8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		車麩のソテー	くるまふ マグロ米油漬 きやべつ あおねぎ こめあぶら こいくちしょうゆ みりん しお こしょう	5 12 12 5 0.5 0.5 0.3 0.1 0.01	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		白菜のさっぱり和え	はくさい ロースハム きゅうり にんじん さとう す うすくちしょうゆ しお	30 8 10 5 2 2.5 0.5 0.2	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	春の五目スープ	たけのこ水煮 たまねぎ にんじん ぶなしめじ みつば けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	10 15 8 8 5 2 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		エネルギーたんぱくしぼう	634kcal27.6g17.6g17.4%25%				エネルギーたんぱくしぼう	702kcal25.9g22.5g14.8%28.8%		
	エネルギーたんぱくしぼう	735kcal23.2g26.5g12.6%32.4%				エネルギーたんぱくしぼう	634kcal27.6g17.6g17.4%25%				エネルギーたんぱくしぼう	702kcal25.9g22.5g14.8%28.8%		
	米飯	こめ	85	▲		米飯	こめ	85	▲		減量バターロール	バターロール	1個・50	▲
	☆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	●
	あっさりカレーライスの具	ぎゅうももにく ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが リンゴピューレ こめこ 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	10 10 40 40 20 20 5 1 20 4.5 0.8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		車麩のソテー	くるまふ マグロ米油漬 きやべつ あおねぎ こめあぶら こいくちしょうゆ みりん しお こしょう	5 12 12 5 0.5 0.5 0.3 0.1 0.01	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		白菜のさっぱり和え	はくさい ロースハム きゅうり にんじん さとう す うすくちしょうゆ しお	30 8 10 5 2 2.5 0.5 0.2	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	春の五目スープ	たけのこ水煮 たまねぎ にんじん ぶなしめじ みつば けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	10 15 8 8 5 2 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		エネルギーたんぱくしぼう	634kcal27.6g17.6g17.4%25%				エネルギーたんぱくしぼう	702kcal25.9g22.5g14.8%28.8%		
	エネルギーたんぱくしぼう	735kcal23.2g26.5g12.6%32.4%				エネルギーたんぱくしぼう	634kcal27.6g17.6g17.4%25%				エネルギーたんぱくしぼう	702kcal25.9g22.5g14.8%28.8%		
14日 (火)	米飯	こめ	85	▲	20日 (月)	米飯	こめ	85	▲	24日 (金)	米飯	こめ	85	▲
	☆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	●
	あっさりカレーライスの具	ぎゅうももにく ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが リンゴピューレ こめこ 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	10 10 40 40 20 20 5 1 20 4.5 0.8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		パオシュウの酢醤油かけ	パオシュウ す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・60 4 2 0.2	● ■ ▲ ▲		麻婆豆腐	冷凍とうふ ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ コチジャン テンメンジャン みそ ポークフィヨン こしょう じゃがいもでんぶん ごまあぶら	80 30 1.2 0.5 40 10 7 0.5 0.5 0.5 1 1 1 5 8 0.03 1 0.2	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	大豆とツナのサラダ	乾燥だいず マグロ米油漬 きやべつ 卵不使用マヨネーズ こいくちしょうゆ	10 10 20 2 1.2	● ● ■ ■ ▲		車麩のソテー	くるまふ マグロ米油漬 きやべつ あおねぎ こめあぶら こいくちしょうゆ みりん しお こしょう	5 12 12 5 0.5 0.5 0.3 0.1 0.01	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		麻婆豆腐	冷凍とうふ ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ コチジャン テンメンジャン みそ ポークフィヨン こしょう じゃがいもでんぶん ごまあぶら	80 30 1.2 0.5 40 10 7 0.5 0.5 0.5 1 1 1 5 8 0.03 1 0.2	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	649kcal23.9g16.7g14.7%23.2%				エネルギーたんぱくしぼう	694kcal24g22.3g13.8%28.9%				エネルギーたんぱくしぼう	615kcal24.1g15.2g15.7%22.2%		
	米飯	こめ	85	▲		米飯	こめ	85	▲		米飯	こめ	85	▲

