

令和8年5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					
1日 (金)	米飯	こめ	85	▲	12日 (火)	米飯	こめ	85	▲	18日 (月)	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	●		
	鶏肉のバーベキューソースかけ	とりむねにく にんにく 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) こいくちしょうゆ あかワイン りんごジャム	1個・60 0.1 0.1 0.8 4 12 6 3 1 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ▲ ■		蒸しぎょうざの酢醤油かけ	ぎょうざ す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・36 4 2 0.2	■ ■ ▲ ▲		鶏肉のかりん揚げ	とりもにく しお さけ つちしょうが じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) こくとう す みず こいくちしょうゆ さけ	1個・60 0.1 1.5 0.3 7 6 6 2 2 1.2 0.6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■		
	野菜のおかか和え	きゃべつ にんじん こいくちしょうゆ かつおぶし	30 10 2 0.3	■ ■ ● ●		チャプチェ	ぶたもにく こいくちしょうゆ さとう にんにく はるさめ きゃべつ たまねぎ にんじん 干しいたけ こめあぶら こいくちしょうゆ さとう しお こしょう ごまあぶら	10 0.5 0.2 0.5 8 30 10 10 1 0.5 3 2 0.2 0.02 0.5	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■		小松菜の変わり浸し	こまつな にんじん だいこん(根) 乾燥わかめ こいくちしょうゆ つちしょうが ごまあぶら みず	15 8 8 0.8 2 0.5 0.5 4	■ ■ ■ ● ■ ■ ■ ▲		
	こどもの日スープ	ちらしかまぼこ 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 こしょう	5 10 10 5 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		にらスープ	にら 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 だしこんぶ	10 10 25 8 2 2 0.3 0.03 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		ウインナーとレタスのスープ	ウインナー レタス 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 こしょう じゃがいもでんぶん	10 15 10 8 5 2 2 0.3 0.03 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		
	柏餅	柏餅	1個・25	▲												
	エネルギーたんぱくしぼう	70128.6g15.8g kcal16.3%20.3%				エネルギーたんぱくしぼう	61019.8g14.2g kcal13%21%				エネルギーたんぱくしぼう	74424.2g28.9g kcal13%35%				
	7日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60		▲	13日 (水)	米飯	こめ		85	▲	19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		●		
大豆とマカロニのトマト煮		乾燥だいず マカロニ エルボ ぶたもにく たまねぎ にんじん セロリー 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 濃厚ソース あかワイン ポークビヨン さとう しお こしょう ローリエ	12 10 20 50 20 3 0.5 20 4 1 1 0.5 8 0.5 0.5 0.03 0.01	● ▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	白身魚の更紗揚げ	ホキ しお こしょう カレー粉 じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)		1切れ・50 0.2 0.02 0.3 10 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲	ガパオライスの具	とりもミンチ とりむねミンチ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ごまあぶら しお こしょう さとう みりん さけ こいくちしょうゆ オイスターソース バジルペースト	35 30 40 15 15 0.6 0.7 0.3 0.04 1.2 0.4 1.3 2.5 1 5		● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
キャベツとベーコンのソテー		きゃべつ バラベーコン にんじん アスパラガス にんにく オリーブオイル しお こしょう	30 8 15 10 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	切干大根の炒め煮	きりぼしだいこん ぶたもにく 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		7 5 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■	エスニックスープ	えびだんご たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ ナンプラー しお こしょう	15 15 7 8 5 2 2.5 0.5 0.2 0.03		● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
エネルギーたんぱくしぼう		61325.6g19.6g kcal16.7%28.8%			エネルギーたんぱくしぼう	61922.9g16.3g kcal14.8%23.7%				エネルギーたんぱくしぼう	60129.7g13.8g kcal19.8%20.7%					
8日 (金)	米飯	こめ	85	▲	14日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	20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	●		
	サバの甘味噌焼き	サバ甘みそ漬け	1切れ・50	●		☆じゃがいものシチュー	じゃがいも とりもにく たまねぎ コーン(クリーム) コーン(ホール) にんじん ちんげんさい マッシュルーム水煮 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	40 30 40 20 10 15 15 5 0.5 4 4 8 25 3 0.5 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ● ● ■ ■ ■		サケのタルタルソース焼き	サケ 卵不使用マヨネーズ たまねぎ しば漬け しお こしょう	1切れ・50 8 3 3 0.2 0.02	▲ ■ ■ ■ ■ ■		
	切干大根とツナのドレッシング和え	きりぼしだいこん マグロ米油漬 ほうれんそう にんじん す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら	4 15 15 8 1.2 2 0.8 1.2	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		ちくわサラダ	ちくわ きゃべつ にんじん 中華ドレッシング	10 30 10 8	● ■ ■ ■		大豆の中華煮	乾燥だいず ぶたもにく たけのこ水煮 にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら けずりぶし こいくちしょうゆ さとう みりん さけ ごまあぶら	10 10 8 5 2 0.3 0.2 2 0.7 0.7 0.7 0.2	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
	生姜汁	ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが 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	20 10 10 5 1 2 2 0.3 0.5 0.8	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		エネルギーたんぱくしぼう	62624.4g20.4g kcal15.6%29.3%				エネルギーたんぱくしぼう	64329.3g19.3g kcal18.2%27%				
	エネルギーたんぱくしぼう	71028g27.2g kcal15.8%34.5%														
11日 (月)	米飯	こめ	85	▲	15日 (金)	米飯	こめ	85	▲	21日 (木)	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	●		
	鶏肉のオープン焼き	とりもにく にんにく しお こしょう オリーブオイル	1個・60 0.5 0.3 0.04 1	● ■ ■ ■ ▲		手作りつくね	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 さとう こいくちしょうゆ みそ コチジャン トウバンジャン しお こしょう じゃがいもでんぶん	50 0.5 0.5 20 7 4 0.5 0.8 0.8 0.05 0.1 0.01 6	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		ペンネのミートソース	マカロニ ペンネ 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	27 35 0.5 0.5 50 15 5 0.5 10 12 4 1 1 0.3 0.02	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
	きんぴらごぼう	ごぼう ぶたもにく にんじん つきこんにゃく こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら いりごま(白)	20 15 10 10 0.5 0.5 0.5 2 0.5 0.5 0.3	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■		野菜のオイスターソース炒め	たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン じゃがいも にんじん こめあぶら オイスターソース さけ しお こしょう	20 20 20 15 7 0.5 2 1 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		チンゲン菜ときのこのソテー	ちんげんさい ぶなしめじ エリンギ たまねぎ にんじん ショルダーベーコン 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	30 10 10 15 10 5 5 0.5 0.5 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
	みそ汁	あぶらあげ じゃがいも たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にほし だしこんぶ	8 30 20 8 5 9 2 0.3	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■		中華スープ	とりむねにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ ごまあぶら	15 10 5 0.5 0.5 2 2 0.3 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		エネルギーたんぱくしぼう	65831.4g18.1g kcal19.1%24.8%				
	エネルギーたんぱくしぼう	62226.9g14.7g kcal17.3%21.3%				エネルギーたんぱくしぼう	62923.3g18.8g kcal14.8%26.9%									

★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
22日 (金)	米飯	こめ	85	▲	28日 (木)	うずまきパン	うずまきパン(横切目)	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	豚キムチ	ぶたもにく はくさいキムチ はくさい にんじん こまつな つきこんにやく いりごま(白) こめあぶら こいくちしょうゆ ごまあぶら	55 20 30 15 10 10 1 0.5 1 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		照り焼きバーガー	ハンバーグ こいくちしょうゆ さとう みりん みず じゃがいもでんぶん きゃべつ こめあぶら こいくちしょうゆ しお こしょう	1個・60 5 2 2 10 1.5 40 0.3 0.3 0.1 0.02	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	★かき玉スープ	★たまご とりむねにく たまねぎ きゃべつ 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 じゃがいもでんぶん	20 10 20 10 8 5 2 2 0.3 0.3 1	● ● ● ■ ■ ■ ■ ▲		コロコロ野菜のスープ	ぶたもにく セロリー たまねぎ じゃがいも にんじん あおねぎ こめあぶら ポークフィヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	10 5 20 20 10 5 0.5 8 2 0.1 0.03	● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲
	エネルギー 617 kcal	たんぱく 28.9g 18.7%	しぼう 17.5g 25.5%			エネルギー 612 kcal	たんぱく 24.6g 16.1%	しぼう 21.1g 31%	
25日 (月)	米飯	こめ	85	▲	29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	●
	ししゃものから揚げ	シシヤモ(魚卵注意) じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	2匹・28 8 6	● ▲ ▲		豚肉のしぐれ煮	ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら こいくちしょうゆ さけ さとう みりん	55 30 10 5 0.3 0.5 3 0.7 0.3 0.9	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	小松菜とひじきの炒め物	こまつな 干ひじき ぶたもにく たまねぎ にんじん ごまあぶら いりごま(白) かつおぶし さとう みりん こいくちしょうゆ	20 2 10 10 8 0.5 1 0.4 0.2 0.5 1.5	■ ● ● ■ ■ ▲ ▲ ● ▲ ▲ ▲		みそ汁	じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん あぶらあげ みそ にぼし だしこんぶ	20 15 10 10 13 9 2 0.3	▲ ■ ■ ■ ● ● ●
	エネルギー 660 kcal	たんぱく 21.7g 13.2%	しぼう 21.5g 29.3%			エネルギー 642 kcal	たんぱく 27.7g 17.3%	しぼう 19.2g 26.9%	
26日 (火)	米飯	こめ	85	▲					
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●					
	☆ハヤシライスの具	ぶたもにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ ポークフィヨン ☆バター こむぎこ こめあぶら しお こしょう あかワイン ローリエ	30 60 40 20 5 0.5 8 8 1.5 0.5 1.2 8 3 7 2.5 0.5 0.03 0.5 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲					
	ザワークラウト	きゃべつ にんじん 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	35 5 3 1.5 1 0.1 0.1 0.01	■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲					
	エネルギー 654 kcal	たんぱく 21g 12.8%	しぼう 17.9g 24.6%						
27日 (水)	米飯	こめ	85	▲					
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●					
	サワラの竜田揚げ	サワラ 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)	1切れ・60 0.8 0.5 3 10 6	● ■ ▲ ▲ ▲ ▲					
	きゅうりのピリ辛炒め	きゅうり こまつな ぶたもにく 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	25 10 10 0.1 0.3 0.1 1 1 2 2 0.3	■ ■ ● ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲					
	さつき汁	とりむねにく たけのこ水煮 たまねぎ アスパラガス けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	10 10 15 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■					
	エネルギー 684 kcal	たんぱく 29g 17%	しぼう 22.1g 29.1%						

※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	650	13～20	20～30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5