

令和8年5月分学校給食献立予定表

【中学校】

●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		
1日 (金)	米飯	こめ	105	▲	12日 (火)	米飯	こめ	105	▲	19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
	鶏肉のバーベキューソースかけ	とりむねにく	2個・80	●		蒸しぎょうざの酢醤油かけ	ぎょうざ	3個・54	■		ガパオライスの具	とりもミンチ	46	●		
		にんにく	0.1	■			す	4	■			とりむねミンチ	39	●		
	野菜のおかか和え	つちしょうが	0.1	■		チャブチェ	こいくちしょうゆ	2	▲		エスニックスープ	たまねぎ	52	■		
		さけ	1	■			ごまあぶら	0.2	▲			ピーマン	20	■		
		こいくちしょうゆ	5.2	▲			にらスープ	ぶたもにく	13			●	にんじん	20	■	
		じゃがいもでんぶ	16	▲				こいくちしょうゆ	0.7			▲	にんにく	0.8	■	
		こめあぶら(揚物用)	8	▲				さとう	0.3			▲	ごまあぶら	0.9	▲	
		こいくちしょうゆ	3.9	▲				にんにく	0.7			▲	しお	0.4	■	
あかワイン		1.3	▲	はるさめ	10			▲	こしょう	0.05		■				
りんごジャム		8	▲	きやべつ	39			■	さとう	1.6		▲				
こどもの日スープ		きやべつ	39	■	柏餅			たまねぎ	13	■		ブドウゼリー	みりん	0.6	■	
		にんじん	13	■				柏餅	1個・25	▲			さけ	1.7	■	
エネルギー	たんぱく	しぼう	746 kcal	24.1g	16.7g	796 kcal		36.6g	15.8g	796 kcal	36.6g	15.8g				
	たんぱく	しぼう											たんぱく	しぼう	たんぱく	しぼう
7日 (木)	コッペパン	こめ	1個・80	▲	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	●	☆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	16	●		白身魚の更紗揚げ	ホキ	1切れ・70		●	サケのタルタルソース焼き	サケ	1切れ・70	●		
		マカロニ	13	▲			しお	0.3		■		卵不使用マヨネーズ	10	▲		
	キャベツとベーコンのソテー	ぶたもにく	26	●		切干大根の炒め煮	こしょう	0.03		▲	大豆の中華煮	たまねぎ	4	■		
		たまねぎ	65	■			カレー粉	0.4		▲		しば漬け	4	■		
		にんじん	26	■			じゃがいもでんぶ	13		▲		しお	0.3	■		
		セロリー	4	■			こめあぶら(揚物用)	8		▲		こしょう	0.03	■		
		こめあぶら	0.7	▲			若竹汁	きりぼしだいこん		9		■	すまし汁	ふ	2.6	▲
		トマト角切り(缶)	26	■				ぶたもにく		7		●		たまねぎ	26	■
トマトケチャップ		5.2	■	にんじん	7			●	にんじん	10		■				
ウスターソース		1.3	■	セロリー	7			■	にら	7		■				
濃厚ソース		1.3	■	こめあぶら	0.7			▲	乾燥わかめ	0.7		●				
あかワイン		0.7	▲	みりん	0.7			▲	けずりぶし	2.6		■				
ポーケフイオン	10	▲	さとう	2.6	▲	けずりぶし		0.9	▲							
さとう	0.7	▲	こいくちしょうゆ	3.9	▲	こいくちしょうゆ		2.6	▲							
しお	0.7	▲	けずりぶし	0.7	■	さとう		0.9	▲							
こしょう	0.04	▲	乾燥わかめ	1.3	●	みりん		0.9	▲							
ローリエ	0.01	▲	たけのこ水煮	26	●	さけ	0.9	▲								
エネルギー	たんぱく	しぼう	766 kcal	31.3g	23.5g	777 kcal	36.9g	22.5g	777 kcal	36.9g	22.5g					
	たんぱく	しぼう										たんぱく	しぼう	たんぱく	しぼう	
8日 (金)	米飯	こめ	105	▲	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	減量バターロール	バターロール	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	●	☆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・70	●		☆じゃがいものシチュー	じゃがいも	52		▲	ペンのミートソース	マカロニ	35	▲		
		きりぼしだいこん	5.2	■			とりもにく	39		●		ペンネ	46	▲		
	生姜汁	マグロ米油漬	20	■		ちくわサラダ	たまねぎ	52		■	チンゲン菜ときのこのソテー	つちしょうが	0.7	■		
		ほうれんそう	20	■			コーン(クリーム)	26		■		にんにく	0.7	■		
		にんじん	10	■			コーン(ホール)	13		■		たまねぎ	65	■		
		す	1.6	■			にんじん	20		■		にんじん	20	■		
		こいくちしょうゆ	2.6	▲			ちんげんさい	20		■		ピーマン	7	■		
		さとう	1	▲			マッシュルーム水煮	7		■		こめあぶら	0.7	▲		
ごまあぶら		1.6	▲	こめあぶら	0.7		▲	トマト角切り(缶)	13	■						
生姜汁		ぶたもにく	26	●	ちくわサラダ		こもぎこ	5.2	▲	チンゲン菜ときのこのソテー		トマトケチャップ	16	■		
		たまねぎ	13	■			☆バター	5.2	▲			ウスターソース	5.2	■		
エネルギー		たんぱく	しぼう	880 kcal	35g		34.4g	780 kcal	30g	24.6g		752 kcal	27.4g	21.7g		
	たんぱく	しぼう	たんぱく			しぼう					たんぱく				しぼう	
11日 (月)	米飯	こめ	105	▲	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	●	☆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	1個・80	●		手作りつくね	ぶたミンチ	65		●	豚キムチ	ぶたもにく	72	●		
		にんにく	0.7	■			つちしょうが	0.7		■		はくさいキムチ	26	■		
	きんぴらごぼう	しお	0.4	■		野菜のオイスターソース炒め	にんにく	0.7		■	★かき玉スープ	はくさい	39	■		
		こしょう	0.05	■			たまねぎ	26		■		にんじん	20	■		
		オリーブオイル	1.3	▲			にんじん	9		■		こまつな	13	■		
		ごぼう	26	■			にら	5.2		■		つきこんにやく	13	■		
		ぶたもにく	20	●			さとう	0.7		▲		いりごま(白)	1.3	▲		
		にんじん	13	■			こいくちしょうゆ	1		■		こめあぶら	0.7	▲		
つきこんにやく		13	■	みそ	1		●	こいくちしょうゆ	1.3	▲						
こめあぶら		0.7	▲	コチジャン	1		■	ごまあぶら	0.4	▲						
さけ		0.7	▲	トウバンジャン	0.07		■	★かき玉スープ	★たまご	26		●				
さとう		0.7	▲	しお	0.1		■		とりむねにく	13		●				
みそ汁	こいくちしょうゆ	2.6	▲	中華スープ	こしょう	0.01	■	たまねぎ	26	■						
	みりん	0.7	■		とりむねにく	20	●	にんじん	10	■						
エネルギー	たんぱく	しぼう	799 kcal	39.2g	21.1g	752 kcal	27.4g	21.7g	746 kcal	35.4g	20.3g					
	たんぱく	しぼう										たんぱく	しぼう	たんぱく	しぼう	

★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。

