

令和8年7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
1 日 (水)	麦ご飯	こめ	95	▲	7 日 (火)	米飯	こめ	105	▲	13 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	●
	大豆のタコライスの具	乾燥だいず ぶたミンチ たまねぎ にんじん にんにく こめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ 濃厚ソース 一味とうがらし ポークフィヨン	20 52 52 20 0.8 0.7 34 18 9.8 0.03 9	● ● ● ■ ■ ▲ ■		サワラの香味ソースかけ	サワラ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) あおねぎ にんにく ナンブラー こいくちしょうゆ みりん コチジャン こしょう	1切れ・70 13 8 4 0.3 1.6 1.6 0.7 0.4 0.01	● ▲ ▲ ■ ■		ちくわの更紗揚げ	ちくわ カレー粉 こめこ こめあぶら(揚物用)	1本・50 0.4 10 8	● ▲ ▲ ▲
	チキンスープ	とりむねにく たまねぎ にんじん セロリー あおねぎ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	20 39 20 5.2 7 10 2.6 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ● ■ ■		小松菜のお浸し	こまつな はくさい にんじん こいくちしょうゆ かつおぶし けずりぶし	46 13 13 2.6 0.7 0.4	■ ■ ■ ●		ささみときゅうりの酢の物	とりささみ水煮 きゅうり にんじん す さとう うすくちしょうゆ	13 52 10 1.3 1.3 2.6	● ■ ■ ■ ▲ ■
	エネルギー	たんぱく	しぼう			七タスープ	ちらしかまぼこ おくら たまねぎ にんじん はるさめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 7 20 7 7 2.6 2.6 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■		冬瓜の煮物	とうがん ぶたももにく 凍り豆腐 にんじん さやいんげん ぶなしめじ つちしょうが こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん さけ じゃがいもでんぶ	0.8 0.7 1.7 4.2 6.8 0.5 0.5 1.7	■ ● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ■
	814	39.1g	19.3g			七タデザート	キラキラ餅	1個・40	▲		エネルギー	たんぱく	しぼう	
	kcal	19.2%	21.3%			858	29.6g	23.5g			885	38.3g	26.1g	
						kcal	13.8%	24.7%			kcal	17.3%	26.5%	
2 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	8 日 (水)	米飯	こめ	105	▲	14 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	●
	☆かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ とりむねにく たまねぎ にんじん かぼちゃペースト コーン(ホール) 乾燥パセリ 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	52 20 39 20 34 13 0.04 0.7 5.2 5.2 10 26 2.6 0.7 0.04	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ● ▲		厚揚げの酢豚風	冷凍ミミ肉 ぶたももにく たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ水煮 こめあぶら トマトケチャップ す さとう みりん こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶ	39 52 39 20 13 7 0.7 13 3.9 2.6 2.6 3.3 1.3	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも ぶたミンチ たまねぎ にんじん ひらてん つちしょうが こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん さけ	78 39 39 20 26 0.7 0.7 1.3 3.5 6.5 0.7 0.7	▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■
	切干大根とちくわのごまドレッシング和え	きりぼしだいこん ちくわ こまつな にんじん いりごま(白) す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら	5.2 13 20 10 2.6 1.6 2.6 1 1.6	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		ウインナーと小松菜のスープ	ウインナー こまつな たまねぎ にんじん ぶなしめじ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	13 26 13 9 10 2.6 2.6 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		みそ汁	あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にぼし だしこんぶ	10 26 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	
	770	26.6g	23.1g			765	29.9g	20.2g			774	29.4g	18.2g	
	kcal	13.8%	27%			kcal	15.6%	23.8%			kcal	15.2%	21.2%	
3 日 (金)	米飯	こめ	105	▲	9 日 (木)	コッペパン(上切目)	コッペパン(上切目)	1個・80	▲	15 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	●
	麻婆なす	なす 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 ピーマン こめあぶら さとう こいくちしょうゆ テンメンジャン みそ しお こしょう じゃがいもでんぶ ごまあぶら	46 52 1 0.5 39 16 5 5 0.7 0.5 1 1 5.2 0.3 0.03 0.5 0.2	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ● ● ▲ ▲ ▲ ▲		スラッピージョー	ぶたミンチ たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 こめあぶら トマトケチャップ 濃厚ソース ウスターソース しお こしょう さとう こめこ	65 78 26 7 0.7 10 2.6 2 0.5 0.03 0.7 1.3	● ● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		米粉の夏野菜カレーの具	ぎゅうももにく たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが こめあぶら リンゴビュレ カレー粉 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 こめこ	39 52 39 13 13 26 7 0.7 0.7 33 0.8 10 5.9 4.2 1.3 1.3 0.7 0.04 0.01 6.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	八宝汁	ぶたももにく かまぼこ 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	26 16 39 20 10 10 0.7 1.3 0.7 8 1.3 2.6 0.3 0.04 1.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		チンゲン菜とコーンのスー プ	ちんげんさい コーン(クリーム) コーン(ホール) とりむねにく じゃがいも 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 26 13 13 26 26 9 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		キャベツときのこのソテー	きゃべつ エリンギ えのきたけ ロースハム にんじん にんにく オリーブオイル しお こしょう げんきヨーグルト	39 13 13 10 20 0.7 0.4 0.3 0.03 1個・70	■ ■ ■ ■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ●
	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	
	748	34.6g	18.8g			746	33.5g	20.3g			805	28.7g	17.2g	
	kcal	18.5%	22.6%			kcal	18%	24.5%			kcal	14.3%	19.2%	
6 日 (月)	米飯	こめ	105	▲	10 日 (金)	米飯	こめ	105	▲	16 日 (木)	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	●
	ブルコギ	ぶたももにく たまねぎ にんじん ピーマン にら こめあぶら リンゴビュレ さとう コチジャン す こいくちしょうゆ しお こしょう	72 39 16 10 10 0.7 1.3 2 2 0.3 3.9 0.1 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		アジの米パン粉フライ	アジの米パン粉フライ こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1切れ・60 8 6	● ▲ ▲		ツナのペペロンチーノ	ハーファカットスバゲティ こめあぶら しお マグロ米油漬 はくさい たまねぎ ぶなしめじ にんにく 乾燥パセリ オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう 一味とうがらし	46 2.6 0.9 33 59 20 20 1.6 0.06 1.3 3.6 0.1 0.01 0.04	▲ ▲ ▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	トッポギスープ	トッポギ とりむねにく にんじん コーン(ホール) 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	20 13 13 13 0.4 2.6 2.6 0.4 0.4	▲ ● ■ ■ ■ ● ● ● ●		大豆と糸こんにゃくの煮物	乾燥だいず 糸こんにゃく とりむねにく にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら さとう こいくちしょうゆ	13 13 13 7 7 0.4 0.7 2.3 4.5	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		コーンサラダ	コーン(ホール) きゅうり にんじん 乾燥わかめ 中華ドレッシング	13 39 13 0.9 8	■ ■ ■ ■ ●
	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	
	753	32.5g	17g			758	28.7g	21.9g			782	30.1g	26.5g	
	kcal	17.3%	20.3%			kcal	15.1%	26%			kcal	15.4%	30.5%	

★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
17日 (金)	米飯 ☆牛乳 チンジャオロースー	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ぶたもにく	65	●
		つちしょうが	0.7	■
		にんにく	0.4	■
		さけ	0.4	
		ビーマン	26	■
		たけのこ水煮	26	■
		たまねぎ	13	■
		にんじん	13	■
		こめあぶら	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	3.9	
		さとう	0.3	▲
		しお	0.3	
		こしょう	0.04	
		じゃがいもでんぶん	0.4	▲
	鶏肉と春雨のスープ煮	とりむねにく	33	●
		はるさめ	13	▲
		たまねぎ	20	■
		こまつな	20	■
		にんじん	13	■
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		だしこんぶ	0.4	
		じゃがいもでんぶん	1.3	▲
	エネルギー	たんぱく	しぼう	
	753 kcal	35.5g 18.9%	16.5g 19.7%	

※給食で「カシューナッツ・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)」は、そのもも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、アレルギー物資の溶出や混入の可能性あります。

学校給食摂取基準 一人一回当たり	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)
	830	13～20	20～30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7