

令和8年9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
(やさしいくだものなど)

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 (火)	米飯	こめ	85	▲	7日 (月)	米飯	こめ	85	▲	11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	●
	鶏肉の照り焼き	とりももにく にんにく こいくちしょうゆ さとう	1個・60 0.5 3 2	● ■ ▲		ガパオライスの具	とりむねミンチ とりももミンチ 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	30 30 40 13 13 0.3 0.7 0.3 0.04 1.2 0.4 1.3 2.5 1 5	● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■		サバの生姜煮	サバ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	1切れ・50 1 4 2 3 1	● ■ ▲
	じゃがいもと野菜のソテー	じゃがいも こまつな にんじん ぶなしめじ こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	35 15 10 10 0.5 0.3 0.2 0.02	▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		豆腐のピリ辛スープ	冷凍とうふ ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ ぶなしめじ にぼし みそ コチジャン うすくちしょうゆ しお こしょう	25 12 15 8 5 8 2 2 2.5 2 0.2 0.02	● ● ■ ■ ■ ■ ● ● ▲ ■ ■ 0.02		きんぴらごぼう	ごぼう ぶたももにく にんじん 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	20 10 15 0.5 0.5 0.5 2 0.5 0.3	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	肉入りワンタンスープ	ワンタン(肉入り) たまねぎ にんじん にら けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	25 20 10 10 2 2 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ■		豆腐のピリ辛スープ	冷凍とうふ ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ ぶなしめじ にぼし みそ コチジャン うすくちしょうゆ しお こしょう	25 12 15 8 5 8 2 2 2.5 2 0.2 0.02	● ● ■ ■ ■ ■ ● ● ▲ ■ ■ 0.02		みそ汁	冷凍とうふ きゃべつ にんじん えのきたけ にぼし みそ だしこんぶ	20 15 8 7 2 9 0.3	● ■ ■ ■ ■ ● ●
		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		
		621kcal28.6g13.8g18.4%20%					621kcal30.1g15.2g19.4%22%					633kcal26.2g17.3g16.6%24.6%		
2日 (水)	米飯	こめ	85	▲	8日 (火)	米飯	こめ	85	▲	14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	●
	アジの香味揚げ	アジ あおねぎ にんにく コチジャン こしょう ナンプラー こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	1切れ・50 2 0.2 0.2 0.01 1 1 10 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		蒸し餃子の酢醤油かけ	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	■ ▲ ▲ ▲		とんかつ	ぶたももにく しお こしょう こむぎこ じゃがいもでんぶ パンコ こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	2個・60 0.2 0.02 8 3 10 6 6	● ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	切干大根の炒め煮	きりぼしだいこん ぶたももにく にんじん セロリ こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	8 15 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		チャブチェ	ぎゅうももにく 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	15 0.5 0.2 0.5 8 30 10 10 1 0.5 3 2 0.2 0.02 0.5	● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		キャベツのマリネ	きゃべつ とりささみ水煮 にんじん りんごす 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 10 5 2 1 0.8 0.1 0.1 0.01	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	すまし汁	とりむねにく たまねぎ ほうれんそう にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 15 10 8 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■		にらとコーンのスープ	にら コーン(クリーム) コーン(ホール) 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	10 20 10 10 20 8 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■		オニオンスープ	たまねぎ ショルダーベーコン 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 しお こしょう	40 10 10 8 5 2 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■ ■
		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		
		684kcal27.6g20.2g16.1%26.6%					646kcal21g15.4g13%21.5%					743kcal30g23g16.2%27.9%		
3日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	9日 (水)	米飯	こめ	85	▲	15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	●
	☆チリコンカーン	ぶたミンチ 乾燥だいず たまねぎ じゃがいも にんじん セロリ こめあぶら ☆バター こむぎこ あかワイン さとう しお こしょう ローリエ 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ トマトビュレ	20 15 50 40 20 3 0.5 3 3 0.5 0.2 0.5 0.03 0.01 1.2 1.2 5 8	● ● ■ ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■		白身魚のレモンソースかけ	ホキ さけ しお こしょう じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) さとう レモン汁 うすくちしょうゆ みず	1切れ・50 1 0.05 0.02 10 6 3.5 2.5 4 1	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■		タイ風あんかけご飯の具	とりももにく ナンプラー うすくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) たまねぎ にんじん とりがらスープ ナンプラー うすくちしょうゆ オイスターソース さとう さけ みりん	50 0.3 0.3 0.3 10 6 30 25 12 1 2 2 3 1 1	● ● ■ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	チキンサラダ	とりささみ水煮 きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 中華ドレッシング	5 25 10 10 5 6	● ■ ■ ■ ■ ■		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	25 30 5 2 0.5 0.3	■ ■ ■ ● ● ■		さっぱり和え	ちくわ きゃべつ きゅうり にんじん いりごま(白) さとう す うすくちしょうゆ しお	10 30 10 5 0.3 2 2.5 0.5 0.2	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
		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	
		622kcal24.8g20.1g15.9%29.1%					624kcal23g16.2g14.7%23.4%					666kcal25.6g17.1g15.4%23.1%		
4日 (金)	米飯	こめ	85	▲	10日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲	16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	●
	豚肉と野菜の香味だれ	ぶたももにく ちんげんさい たまねぎ にんじん つちしょうが にんにく こめあぶら こいくちしょうゆ す ごまあぶら	55 30 20 10 0.3 0.3 0.3 3 1.6 0.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		スパゲティナポリタン	ハーフカットスパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ コーン(ホール) こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう しお こしょう	35 15 40 10 10 10 7 0.5 10 1.3 0.2 0.2 0.02	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ▲		サケのマヨネーズ焼き	サケ 卵不使用マヨネーズ 乾燥パセリ しお こしょう	1切れ・50 10 0.01 0.2 0.02	● ▲ ■ ■ ■
	エビ団子スープ	えびだんご 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	30 25 7 5 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■		切干大根とささみのごまドレッシング和え	きりぼしだいこん とりささみ水煮 ほうれんそう 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	4 8 15 8 2 2 0.8 1.2	■ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		みそ汁	冷凍ミニあつあげ ちんげんさい たまねぎ にんじん みそ にぼし だしこんぶ	20 15 20 8 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ● ●
			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	
		602kcal27.8g15.3g18.5%22.9%					651kcal24.1g20.2g14.8%27.9%					647kcal26.6g20.1g16.4%28%		

★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
17日 (木)	オリーブパン	オリーブパン	1個・60	▲	28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	●
	☆パンプキンシチュー	かぼちゃ とりもにく たまねぎ にんじん 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 乾燥パセリ	40 20 40 15 0.5 6 6 8 20 2 0.5 0.03 0.03	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ■		ささみの米パン粉フライ	ささみの米パン粉フライ こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1個・50 6 6	● ▲
	野菜サラダ	きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 和風ドレッシング	30 10 10 5 8	■ ■ ■ ■		野菜のごまだれ和え	はくさい ほうれんそう にんじん すりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ しお	35 10 15 0.8 1.5 0.5 2.2 0.1	■ ■ ■ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう					すまし汁	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 だしこんぶ	8 20 8 5 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■
18日 (金)	わかめご飯	こめ わかめごはんのもと	85 2	▲	29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	●
	高野豆腐の煮物	凍り豆腐 ぶたもにく にんじん 干しいたけ あおねぎ こめあぶら うすくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし	13 25 8 0.5 3 0.5 4 2 1 1	● ● ■ ■ ■ ▲ ▲		手作り中華つくね	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 5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ●
	肉団子と春雨のスープ	ミートボール はるさめ たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	30 4 20 10 7 2 2 0.3 0.03	● ▲ ■ ■ ■ ■		和風ポトフ	ウインナー じゃがいも たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	20 40 10 8 5 2 2 0.3 0.03	● ▲ ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう			
24日 (木)	もっちりコッペパン	もっちりコッペパン	1個・60	▲	30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	●
	ちゃんこうどん	冷凍うどん とりもにく はくさい にんじん しろねぎ みずな つちしょうが けずりぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん しお	80 30 10 5 10 3 0.5 2 2 2 0.5 1 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲		ミートコロッケ	ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲ ▲
	ツナとじゃがいもの和え物	マグロ米油漬 じゃがいも こまつな にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう	15 35 10 8 1 0.3 0.01	● ▲ ■ ■ ■		ツナと野菜のソテー	マグロ米油漬 ちんげんさい たまねぎ にんじん こめあぶら しお こしょう	20 15 25 10 0.5 0.3 0.02	● ■ ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう					すまし汁	さつまいも たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	20 15 8 8 5 2 0.3 0.3	▲ ■ ■ ■ ■
25日 (金)	米飯	こめ	85	▲					
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●					
	和風きのこハンバーグ	ハンバーグ たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ けずりぶし うすくちしょうゆ みりん さとう す じゃがいもでんぶん	1個・60 15 5 3 0.5 2 1 0.5 1 0.5	● ■ ■ ■ ■ ▲					
	小松菜のソテー	こまつな たまねぎ にんじん 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 20 8 5 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ■ ■ ■ ▲					
	月見汁	じゃがいも ちらしかまぼこ 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	30 8 8 5 2 2 0.3 0.3	▲ ● ■ ■					
	月見デザート	月見ゼリー	1個・28						
	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								
	エネルギーたんぱくしぼう								

※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