令和8年10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とになる（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
1 日 （木）	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲
	☆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	12	●
		マカロニツイスト	10	▲
		ぶたももにく	20	●
		たまねぎ	50	■
		にんじん	20	■
		トマト角切り（缶）	20	■
		セロリ―	3	■
		こめあぶら	0.5	▲
		トマトケチャップ	4	
		ウスターソース	1	
		濃厚ソース	1	
		あかワイン	0.5	
		ポークブイヨン	8	
		さとう	0.5	▲
		しお	0.5	
		こしょう	0.03	
		ローリエ	0.01	
	チキンサラダ	とりささみ水煮	10	●
		きゃべつ	25	■
		にんじん	10	■
		きゅうり	10	■
		中華ドレッシング	8	
	エネルギー 602kcal	たんぱく 26.7g 17.7%	しぼう 18g 26.9%	
2 日 （金）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	肉団子のオイスターソース炒め	ミートボール	50	●
		たまねぎ	30	■
		にんじん	8	■
		たけのこ水煮	8	■
		はるさめ	8	▲
		えのきたけ	7	■
		こめあぶら	0.5	▲
		オイスターソース	2	
		さけ	1	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	★かき玉スープ	★たまご	20	●
		たまねぎ	20	■
		こまつな	10	■
		にんじん	8	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		だしこんぶ	0.3	
		じゃがいもでんぷん	1	▲
	エネルギー 607kcal	たんぱく 20g 13.2%	しぼう 15.2g 22.5%	
5 日 （月）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	米粉の大豆キーマカレーの具	乾燥だいず	6	●
		ぶたミンチ	30	●
		たまねぎ	60	■
		じゃがいも	40	▲
		にんじん	15	■
		トマト角切り（缶）	20	■
		つちしょうが	0.5	■
		リンゴピューレ	25	■
		こめこ	5	▲
		カレー粉	0.6	
		こめあぶら	0.5	▲
		ポークブイヨン	8	
		トマトケチャップ	4.5	
		ウスターソース	3.2	
		濃厚ソース	1	
		しお	0.5	
		こしょう	0.03	
		ローリエ	0.01	
	チキンと野菜の和え物	とりささみ水煮	10	●
		だいこん（根）	25	■
		こまつな	15	■
		にんじん	5	■
		す	1	
		さとう	1	▲
		うすくちしょうゆ	1.5	
	エネルギー 632kcal	たんぱく 24.9g 15.8%	しぼう 13.5g 19.2%	
6 日 （火）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	大豆の中華丼の具	乾燥だいず	15	●
		ぶたももにく	30	●
		つちしょうが	0.5	■
		こいくちしょうゆ	0.5	
		たまねぎ	30	■
		にんじん	10	■
		たけのこ水煮	7	■
		干しいたけ	1	■
		あおねぎ	5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		ポークブイヨン	8	
		こいくちしょうゆ	3	
		オイスターソース	2	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぷん	2.5	▲
	ほうれん草とウインナーのスープ	ほうれんそう	15	■
		ウインナー	15	●
		たまねぎ	15	■
		にんじん	7	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	エネルギー 636kcal	たんぱく 27.5g 17.3%	しぼう 18.5g 26.2%	

日 曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
7 日 （水）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ワカサギの天ぷら	ワカサギ（魚卵注意）	40	●
		さけ	1	
		しお	0.3	
		こしょう	0.02	
		こめこ	8	▲
		じゃがいもでんぷん	2	▲
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
	キャベツとささみのお浸し	きゃべつ	30	■
		とりささみ水煮	10	●
		こまつな	15	■
		にんじん	5	■
		けずりぶし	0.3	
		こいくちしょうゆ	2	
		かつおぶし	0.5	●
	みそ汁	あぶらあげ	8	●
		じゃがいも	20	▲
		たまねぎ	15	■
		あおねぎ	5	■
		みそ	9	●
		にぼし	2	
		だしこんぶ	0.3	
	エネルギー 639kcal	たんぱく 23.5g 14.7%	しぼう 18.4g 25.9%	
8 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	●
	きのこのトマトスパゲティ	ハーフカットスパゲティ	35	▲
		バラベ―コン	20	●
		ぶなしめじ	7	■
		エリンギ	7	■
		マッシュルーム水煮	7	■
		たまねぎ	20	■
		トマト角切り（缶）	30	■
		にんにく	1	■
		オリーブオイル	1	▲
		トマトケチャップ	8	
		しろワイン	1	
		しお	0.5	
		こしょう	0.02	
		こいくちしょうゆ	0.2	
	白菜とちくわのドレッシング和え	はくさい	30	■
		ちくわ	10	●
		こまつな	10	■
		にんじん	5	■
		和風ドレッシング	8	
	エネルギー 667kcal	たんぱく 23g 13.8%	しぼう 23.9g 32.2%	
9 日 （金）	キャロットピラフ	こめ	75	▲
		にんじん	25	■
		ウインナー	20	●
		たまねぎ	15	■
		こめあぶら	0.5	▲
		けずりぶし	1	
		しお	0.2	
		こしょう	0.03	
		うすくちしょうゆ	1.5	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	豚肉とほうれん草の醤油マヨ炒め	ぶたももにく	45	●
		ほうれんそう	20	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	10	■
		エリンギ	8	■
		うすくちしょうゆ	1.5	
		卵不使用マヨネーズ	3	▲
		さけ	1	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
		こめあぶら	0.5	▲
	コーンのスープ	コーン（クリーム）	20	■
		コーン（ホール）	10	■
		とりむねにく	8	●
		たまねぎ	20	■
		にんじん	8	■
		乾燥パセリ	0.03	■
		とりがらスープ	12	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.2	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぷん	1	▲
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	1個・40	
	エネルギー 682kcal	たんぱく 27.8g 16.3%	しぼう 21.2g 28%	
13 日 （火）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	蒸ししゅうまいの酢醤油かけ	しゅうまい	2個・36	●
		す	4	
		こいくちしょうゆ	2	
		ごまあぶら	0.2	▲
	パッ・ウンセン	はるさめ	8	▲
		ぶたももにく	20	●
		たまねぎ	30	■
		ちんげんさい	20	■
		にんじん	8	■
		こめあぶら	0.5	▲
		こいくちしょうゆ	1.8	
		ナンプラー	0.7	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
		さけ	0.7	
		ごまあぶら	0.2	▲
	タラボールとキャベツのスープ	野菜入りタラボール	30	●
		きゃべつ	20	■
		たまねぎ	20	■
		にんじん	8	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	エネルギー 635kcal	たんぱく 22.1g 13.9%	しぼう 15.2g 21.5%	

日 曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
14 日 （水）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サバのカレー煮	サバ	1切れ・50	●
		カレー粉	0.3	
		こいくちしょうゆ	4	
		さとう	2	▲
		さけ	0.5	
		みりん	1	
	ひじきの炒め煮	干ひじき	3	●
		ぶたももにく	5	●
		にんじん	5	■
		つきこんにゃく	5	
		こめあぶら	0.5	▲
		みりん	0.5	
		さとう	2	▲
		こいくちしょうゆ	3	
		けずりぶし	1	
	みそ汁	冷凍ミニあつあげ	20	●
		たまねぎ	15	■
		こまつな	10	■
		にんじん	8	■
		みそ	9	●
		にぼし	2	
		だしこんぶ	0.3	
	エネルギー 630kcal	たんぱく 25.9g 16.4%	しぼう 17.5g 25%	
15 日 （木）	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	☆きのこと鶏肉のクリームシチュー	ぶなしめじ	10	■
		エリンギ	5	■
		マッシュルーム水煮	5	■
		とりむねにく	45	●
		じゃがいも	45	▲
		たまねぎ	40	■
		にんじん	15	■
		乾燥パセリ	0.03	■
		こめあぶら	0.5	▲
		こむぎこ	4	▲
		☆バター	4	▲
		とりがらスープ	8	
		☆ぎゅうにゅう	20	●
		☆なまクリーム	2	●
		しお	0.5	
		こしょう	0.03	
	イカサラダ	イカ	10	●
		しろワイン	1	
		きゃべつ	30	■
		にんじん	10	■
		コーン（ホール）	5	■
		ｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	6	
	エネルギー 603kcal	たんぱく 28.9g 19.2%	しぼう 17.6g 26.3%	
16 日 （金）	さつまいもご飯	こめ	75	▲
		さつまいも	40	▲
		しお	0.6	
		さけ	2	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	炊き合わせ	ごぼうてん	1本・20	●
		ちくわ	1/2本・25	●
		ウインナー	1本・15	●
		さとう	3	▲
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	5	
		けずりぶし	1.5	
	生姜汁	ぶたももにく	15	●
		たまねぎ	10	■
		にんじん	8	■
		あおねぎ	5	■
		つちしょうが	1	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		さけ	0.5	
		じゃがいもでんぷん	1	▲
	エネルギー 601kcal	たんぱく 23.1g 15.4%	しぼう 14.3g 21.4%	
20 日 （火）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	みそ肉じゃが	ぶたももにく	45	●
		つちしょうが	0.3	■
		にんにく	0.1	■
		じゃがいも	60	▲
		つきこんにゃく	15	
		たまねぎ	25	■
		にんじん	15	■
		さやいんげん	5	■
		ごまあぶら	0.8	▲
		けずりぶし	1	
		さとう	1.6	▲
		こいくちしょうゆ	1.8	
		コチジャン	0.8	
		みそ	2.2	●
	れんこんのきんぴら	れんこん	25	■
		とりむねにく	10	●
		にんじん	15	■
		こめあぶら	0.5	▲
		さけ	0.5	
		さとう	0.5	▲
		こいくちしょうゆ	2	
		みりん	0.5	
	エネルギー 625kcal	たんぱく 24.9g 15.9%	しぼう 14.8g 21.3%	

★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
21 日 （水）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サンマのから揚げピリ辛ソース	サンマ開き	1切れ・40	●
		つちしょうが	0.5	■
		こいくちしょうゆ	1	
		さけ	1	
		じゃがいもでんぷん	7	▲
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
	切干大根の炒め煮	しろねぎ	5	■
		ごまあぶら	0.5	▲
		コチジャン	0.2	
		さとう	3	▲
		こいくちしょうゆ	3	
		きりぼしだいこん	8	■
		ぶたももにく	10	●
		にんじん	10	■
		セロリ―	5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		みりん	0.5	
		さとう	2	▲
		こいくちしょうゆ	3	
		けずりぶし	0.5	
	すまし汁	とりむねにく	8	●
		たまねぎ	15	■
		にんじん	10	■
		こまつな	7	■
		えのきたけ	7	■
		あおねぎ	5	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		だしこんぶ	0.3	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	737 kcal / 24.7g 13.4% / 26.5g 32.4%			
22 日 （木）	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	☆さつまいものグラタン	さつまいも	60	▲
		とりむねにく	20	●
		たまねぎ	20	■
		にんじん	7	■
		☆バター―	2	▲
		☆ぎゅうにゅう	40	●
		こめこ	6	▲
		しお	0.3	
		こしょう	0.02	
		☆シュレッドチーズ	12	●
		こめあぶら	0.5	▲
	野菜スープ	たまねぎ	20	■
		こまつな	15	■
		にんじん	10	■
		ぶたももにく	10	●
		セロリ―	5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		ポークブイヨン	10	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	656 kcal / 27.3g 16.6% / 20g 27.4%			
23 日 （金）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鶏肉のから揚げ	とりももにく	2個・60	●
		つちしょうが	1.5	■
		にんにく	1.5	■
		こいくちしょうゆ	3.5	
		さけ	1	
		じゃがいもでんぷん	12	▲
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
	野菜のごま和え	きゃべつ	30	■
		きゅうり	10	■
		にんじん	5	■
		ちくわ	10	●
		いりごま（白）	0.5	▲
		さとう	1	▲
		みりん	0.5	
		うすくちしょうゆ	2	
	エスニックスープ	ぶたミンチ	10	●
		たまねぎ	15	■
		にんじん	7	■
		ぶなしめじ	8	■
		あおねぎ	5	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		ナンプラー	0.8	
		しお	0.2	
		こしょう	0.03	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	742 kcal / 26.3g 14.2% / 27.3g 33.1%			
26 日 （月）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	米粉のカレーライスの具	ぶたももにく	30	●
		たまねぎ	60	■
		じゃがいも	40	▲
		にんじん	20	■
		トマト角切り（缶）	20	■
		セロリ―	5	■
		つちしょうが	0.5	■
		リンゴピューレ	25	■
		こめこ	5	▲
		カレー粉	0.6	
		こめあぶら	0.5	▲
		ポークブイヨン	8	
		トマトケチャップ	4.5	
		ウスターソース	3.2	
		濃厚ソース	1	
		こいくちしょうゆ	1	
		しお	0.5	
		こしょう	0.03	
		ローリエ	0.01	
	大豆とツナのサラダ	乾燥だいず	10	●
		マグロ米油漬	10	●
		きゃべつ	20	■
		卵不使用マヨネーズ	2	▲
		こいくちしょうゆ	1.2	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	673 kcal / 26.5g 15.8% / 17.3g 23.1%			

日 曜日	献立名	食品名	一人 分量	栄養 三色
	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	チヂミ	チヂミ	1個・50	■
		す	4	
		こいくちしょうゆ	2	
		ごまあぶら	0.2	▲
		コチジャン	0.02	●
	大根の変わり浸し	だいこん（根）	20	■
		とりささみ水煮	8	●
		にんじん	8	■
		コーン(ホール)	5	■
		乾燥わかめ	0.8	●
		つちしょうが	0.6	■
		うすくちしょうゆ	2	
		ごまあぶら	0.5	▲
27 日 （火）	ピリ辛トック	トック	25	▲
		ぶたももにく	15	●
		はくさいキムチ	20	■
		にら	10	■
		ぶなしめじ	10	■
		コチジャン	2.5	
		けずりぶし	2	
		こいくちしょうゆ	2	
		しお	0.2	
		こしょう	0.03	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	639 kcal / 19.3g 12.1% / 12.9g 18.2%			
28 日 （水）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	肉団子のトマト煮	ミートボール	55	●
		たまねぎ	30	■
		にんじん	10	■
		ぶなしめじ	8	■
		にんにく	0.5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		トマトケチャップ	6	
		濃厚ソース	2	
		こいくちしょうゆ	0.2	
		さとう	0.4	▲
		しお	0.4	
		こしょう	0.02	
	ほうれん草とじゃがいものスープ	ほうれんそう	10	■
		じゃがいも	30	▲
		とりむねにく	8	●
		コーン(ホール)	10	■
		たまねぎ	20	■
		にんじん	8	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	600 kcal / 20.8g 13.9% / 14g 21%			
29 日 （木）	コッペパン（上切目）	コッペパン	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サケ米パン粉フライバーガーの具	サケ米パン粉フライ	1個・50	●
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
		卵不使用タルタルソース	1個・8	▲
		きゃべつ	40	■
		こいくちしょうゆ	0.3	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
		こめあぶら	0.3	▲
	コロコロ野菜のスープ	ぶたももにく	15	●
		たまねぎ	20	■
		だいこん（根）	20	■
		にんじん	10	■
		セロリ―	5	■
		あおねぎ	5	■
		ポークブイヨン	12	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	620 kcal / 26.3g 17% / 22.8g 33.1%			
30 日 （金）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サンマの塩焼き	サンマ	1切れ・40	●
		しお	0.1	
		レモン汁	2	■
	筑前煮	とりももにく	25	●
		板こんにゃく	20	
		にんじん	10	■
		れんこん	10	■
		ごぼう	8	■
		こめあぶら	0.5	▲
		さとう	1.2	▲
		みりん	1.2	
		こいくちしょうゆ	2.5	
		けずりぶし	0.8	
	みそ汁	蒸しだいず	8	●
		たまねぎ	20	■
		こまつな	10	■
		にんじん	7	■
		みそ	9	●
		にぼし	2	
		だしこんぶ	0.3	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	660 kcal / 27g 16.4% / 21.3g 29%			

※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、アレルギー物資の溶出や混入の可能性があります。

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