令和8年11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
2日（月）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鯨のケチャップソースかけ	くじら	70	●
		じゃがいもでんぷん	13	▲
		こめあぶら（揚物用）	8	▲
		さとう	2.6	▲
		トマトケチャップ	6.5	
		ウスターソース	3.9	
	野菜ときのこのソテー	きゃべつ	52	■
		こまつな	13	■
		にんじん	7	■
		ぶなしめじ	7	■
		こめあぶら	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	0.3	
		しお	0.3	
		こしょう	0.04	
	チキンスープ	とりむねにく	16	●
		だいこん（根）	26	■
		たまねぎ	13	■
		にんじん	7	■
		にら	7	■
		とりがらスープ	10	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		こしょう	0.04	
	エネルギー / たんぱく / しぼう	767 kcal / 32.1g 16.7% / 17.9g 21%		
4日（水）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	大豆の甘辛煮	乾燥だいず	20	●
		冷凍ミニあつあげ	33	●
		ぶたももにく	33	●
		つちしょうが	1.3	■
		にんにく	0.9	■
		たまねぎ	26	■
		にんじん	20	■
		こめあぶら	0.7	▲
		さけ	0.7	
		さとう	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	0.8	
		コチジャン	1.3	
		テンメンジャン	1.3	
		みそ	2.6	●
		ポークブイヨン	10	
		こしょう	0.04	
		じゃがいもでんぷん	0.7	▲
		ごまあぶら	0.3	▲
	根菜汁	さつまいも	26	▲
		にんじん	13	■
		ごぼう	13	■
		とりももにく	13	●
		しろねぎ	7	■
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		じゃがいもでんぷん	2	▲
	プリン（卵・乳・大豆不使用）	プリン（卵・乳・大豆不使用）	1個・40	
	エネルギー / たんぱく / しぼう	851 kcal / 34.3g 16.1% / 20.5g 21.7%		
5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	●
	ソーススパゲティ	ハーフカットスパゲティ	46	▲
		こめあぶら	2	▲
		しお	0.7	
		ぶたももにく	52	●
		きゃべつ	65	■
		にんじん	20	■
		ピーマン	9	■
		こめあぶら	0.7	▲
		ウスターソース	9	
		濃厚ソース	9	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	切干大根のごまドレッシング和え	きりぼしだいこん	5.2	■
		ちんげんさい	26	■
		にんじん	13	■
		いりごま（白）	2.6	▲
		す	1.6	
		こいくちしょうゆ	2.6	
		さとう	1	▲
		ごまあぶら	1.6	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう	824 kcal / 33.8g 16.4% / 26g 28.4%		
6日（金）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サバの味噌煮	サバ	1切れ・60	●
		つちしょうが	1.3	■
		こいくちしょうゆ	2.6	
		さとう	5.9	▲
		みそ	7	●
		みりん	1.3	
	白菜とささみのお浸し	はくさい	39	■
		とりささみ水煮	13	●
		こまつな	33	■
		にんじん	7	■
		けずりぶし	0.4	
		こいくちしょうゆ	2.6	
		かつおぶし	0.7	●
	すまし汁	ぶたももにく	16	●
		冷凍さといも	26	▲
		たまねぎ	20	■
		にんじん	7	■
		えのきたけ	10	■
		あおねぎ	7	■
		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	
	エネルギー / たんぱく / しぼう	751 kcal / 33.8g 18% / 18g 21.6%		

日 曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
9日（月）	秋のかやくご飯	こめ	95	▲
		とりむねにく	26	●
		ぶなしめじ	10	■
		エリンギ	8	■
		にんじん	9	■
		けずりぶし	1.3	
		さけ	1.3	
		うすくちしょうゆ	5.2	
		みりん	1.3	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	高野豆腐の煮物	凍り豆腐	17	●
		ぶたももにく	33	●
		干ししいたけ	0.7	■
		にんじん	10	■
		あおねぎ	4	■
		こめあぶら	0.7	▲
		うすくちしょうゆ	5.2	
		さとう	2.6	▲
		みりん	1.3	
		けずりぶし	1.3	
	みそ汁	ふ	2.6	▲
		たまねぎ	20	■
		ちんげんさい	13	■
		にんじん	7	■
		みそ	12	●
		にぼし	2.6	
		だしこんぶ	0.4	
	納豆	なっとう	1個・30	●
	エネルギー / たんぱく / しぼう	785 kcal / 41.6g 21.2% / 22.5g 25.8%		
10日（火）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ワカサギの更紗揚げ	ワカサギ（魚卵注意）	52	●
		さけ	1.3	
		しお	0.4	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぷん	13	▲
		カレー粉	0.4	
		こめあぶら（揚物用）	8	▲
	ツナと野菜の塩麹炒め	マグロ米油漬	26	●
		きゃべつ	39	■
		こまつな	26	■
		たまねぎ	13	■
		にんじん	13	■
		つちしょうが	0.3	■
		こめあぶら	0.7	▲
		しおこうじ	4.7	
		こいくちしょうゆ	0.7	
		こしょう	0.01	
	大根スープ	だいこん（根）	39	■
		ぶたももにく	13	●
		たまねぎ	13	■
		にんじん	10	■
		だいこん（葉）	7	■
		ポークブイヨン	10	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		こしょう	0.04	
	エネルギー / たんぱく / しぼう	804 kcal / 31.2g 15.5% / 24.2g 27.1%		
11日（水）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	麻婆豆腐	冷凍とうふ	100	●
		ぶたミンチ	26	●
		つちしょうが	1.6	■
		にんにく	0.7	■
		たまねぎ	52	■
		にんじん	13	■
		たけのこ水煮	9	■
		あおねぎ	9	■
		干ししいたけ	0.7	■
		こめあぶら	0.7	▲
		さけ	0.7	
		さとう	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	1.3	
		コチジャン	1.3	
		テンメンジャン	1.3	
		みそ	6.5	●
		ポークブイヨン	10	
		こしょう	0.04	
		じゃがいもでんぷん	1.3	▲
		ごまあぶら	0.3	▲
	春雨サラダ	はるさめ	7	▲
		ロースハム	13	●
		きゅうり	26	■
		にんじん	7	■
		うすくちしょうゆ	0.5	
		さとう	2.6	▲
		す	3.3	
		しお	0.3	
		ごまあぶら	0.7	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう	752 kcal / 27.1g 14.4% / 17.5g 20.9%		
12日（木）	もっちりコッペパン	もっちりコッペパン	1個・80	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	☆さつまいものポタージュ	さつまいも	78	▲
		とりももにく	20	●
		たまねぎ	39	■
		にんじん	20	■
		コーン(ホール)	13	■
		乾燥パセリ	0.04	■
		こめあぶら	0.7	▲
		こむぎこ	5.2	▲
		☆バター	5.2	▲
		とりがらスープ	10	
		☆ぎゅうにゅう	26	●
		☆なまクリーム	2.6	●
		しお	0.7	
		こしょう	0.04	
	さっぱりマリネ	きゃべつ	39	■
		ほうれんそう	13	■
		にんじん	13	■
		りんごす	2.6	
		さとう	1.3	▲
		オリーブオイル	1	▲
		うすくちしょうゆ	0.1	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
	エネルギー / たんぱく / しぼう	783 kcal / 31.8g 16.2% / 22.9g 26.3%		

日 曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
13日（金）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	チンゲン菜のソテー	ちんげんさい	39	■
		たまねぎ	13	■
		にんじん	13	■
		オリーブオイル	0.7	▲
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	白菜のごまスープ	はくさい	39	■
		たまねぎ	26	■
		にんじん	10	■
		あおねぎ	7	■
		すりごま（白）	0.7	▲
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		こしょう	0.04	
	エネルギー / たんぱく / しぼう	801 kcal / 31.9g 15.9% / 22.2g 24.9%		
16日（月）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	油淋鶏	とりももにく	2個・80	●
		つちしょうが	2	■
		にんにく	1.3	■
		さけ	1.3	
		こいくちしょうゆ	2	
		じゃがいもでんぷん	16	▲
		こめあぶら（揚物用）	8	▲
		しろねぎ	7	■
		さとう	0.9	▲
		す	2.6	
		こいくちしょうゆ	2.6	
		オイスターソース	1.3	
		ごまあぶら	0.7	▲
	チンゲン菜のソテー	ちんげんさい	39	■
		たまねぎ	13	■
		にんじん	13	■
		オリーブオイル	0.7	▲
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	白菜のごまスープ	はくさい	39	■
		たまねぎ	26	■
		にんじん	10	■
		あおねぎ	7	■
		すりごま（白）	0.7	▲
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		こしょう	0.04	
	エネルギー / たんぱく / しぼう	804 kcal / 24.9g 12.4% / 23.2g 26%		
17日（火）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	☆ハヤシライスの具	ぎゅうももにく	26	●
		たまねぎ	78	■
		じゃがいも	52	▲
		にんじん	26	■
		セロリー	7	■
		トマトケチャップ	10	
		トマトピューレ	10	■
		ウスターソース	2	
		濃厚ソース	0.7	
		こいくちしょうゆ	1.6	
		ポークブイヨン	10	
		☆バター	4.6	▲
		こむぎこ	9	▲
		こめあぶら	3.3	▲
		しお	0.7	
		こしょう	0.04	
		あかワイン	0.7	
		ローリエ	0.01	
		こめあぶら	0.7	▲
	ツナサラダ	マグロ米油漬	13	●
		きゃべつ	39	■
		にんじん	13	■
		きゅうり	13	■
		和風ドレッシング	6	
	エネルギー / たんぱく / しぼう	804 kcal / 24.9g 12.4% / 23.2g 26%		
18日（水）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	蒸しぎょうざの酢醤油かけ	ぎょうざ	3個・54	■
		す	4	
		こいくちしょうゆ	2	
		ごまあぶら	0.2	▲
	春雨のナンプラー炒め	はるさめ	10	▲
		ぎゅうももにく	9	●
		ちんげんさい	20	■
		たまねぎ	13	■
		にんじん	7	■
		こめあぶら	0.7	▲
		ナンプラー	1	
		さけ	0.7	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
		ごまあぶら	0.1	▲
	八宝汁	ぶたももにく	20	●
		はくさい	39	■
		たまねぎ	20	■
		にんじん	10	■
		にら	7	■
		干ししいたけ	0.7	■
		つちしょうが	1.3	■
		こめあぶら	0.7	▲
		ポークブイヨン	8	
		こいくちしょうゆ	1.3	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.3	
		こしょう	0.04	
		じゃがいもでんぷん	1.3	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう	748 kcal / 25g 13.4% / 18.5g 22.3%		

★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
19 日 （木）	うずまきパン	うずまきパン	1個・80	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ	1個・80	●
		たまねぎ	13	■
		マッシュルーム水煮	6	■
		にんにく	0.1	■
		セロリー	3	■
		オリーブオイル	0.3	▲
		トマト角切り（缶）	13	■
		トマトケチャップ	5.2	
		濃厚ソース	1	
		さとう	0.3	▲
		あかワイン	1	
		ローリエ	0.01	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぷん	0.4	▲
	ほうれん草とささみのソテー	ほうれんそう	33	■
		とりささみ水煮	13	●
		きゃべつ	33	■
		たまねぎ	13	■
		にんにく	0.7	■
		こめあぶら	0.7	▲
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	きのこのスープ	ぶなしめじ	10	■
		えのきたけ	10	■
		ぶたももにく	13	●
		たまねぎ	20	■
		にんじん	9	■
		あおねぎ	7	■
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		こしょう	0.04	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	754 kcal / 31.5g 16.7% / 25.7g 30.7%			
20 日 （金）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	すき焼き	ぎゅうももにく	59	●
		冷凍焼きとうふ	26	●
		たまねぎ	52	■
		はくさい	39	■
		ちんげんさい	26	■
		にんじん	20	■
		しろねぎ	20	■
		つきこんにゃく	13	
		こめあぶら	0.7	▲
		さとう	5.2	▲
		こいくちしょうゆ	6.5	
	キャベツとわかめの酢の物	きゃべつ	52	■
		乾燥わかめ	1.7	●
		マグロ米油漬	13	●
		さとう	2.6	▲
		す	5.9	
		しお	0.1	
		うすくちしょうゆ	0.4	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	765 kcal / 30.1g 15.7% / 20.5g 24.1%			
24 日 （火）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サワラの竜田揚げ	サワラ	1切れ・70	●
		つちしょうが	1	■
		さけ	0.7	
		こいくちしょうゆ	3.9	
		じゃがいもでんぷん	13	▲
		こめあぶら（揚物用）	8	▲
	切干大根の炒め煮	きりぼしだいこん	10	■
		ぶたももにく	13	●
		にんじん	13	■
		セロリー	7	■
		こめあぶら	0.7	▲
		みりん	0.7	
		さとう	2.6	▲
		こいくちしょうゆ	3.9	
		けずりぶし	0.7	
	みそ汁	さつまいも	39	▲
		たまねぎ	20	■
		にんじん	7	■
		乾燥わかめ	0.7	●
		みそ	12	●
		にぼし	2.6	
		だしこんぶ	0.4	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	905 kcal / 32.2g 14.2% / 26.1g 26%			
25 日 （水）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鶏肉のアドボ	とりももにく	1個・80	●
		にんにく	0.7	■
		す	2.9	
		こいくちしょうゆ	5.5	
		さとう	2	▲
		こしょう	0.03	
	昆布のきんぴら	糸切こんぶ	1	●
		ぶたももにく	13	●
		ごぼう	26	■
		にんじん	9	■
		いりごま（白）	0.7	▲
		さとう	1.3	▲
		みりん	0.7	
		こいくちしょうゆ	2.6	
		こめあぶら	0.7	▲
	ウインナーとコーンのスープ	ウインナー	10	●
		コーン（クリーム）	26	■
		コーン（ホール）	13	■
		たまねぎ	26	■
		にんじん	9	■
		ちんげんさい	9	■
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		こしょう	0.04	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	760 kcal / 36.3g 19.1% / 17.4g 20.6%			
26 日 （木）	減量コッペパン	コッペパン	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ペンネのペペロンチーノ	マカロニ　ペンネ	46	▲
		バラベーコン	26	●
		はくさい	52	■
		たまねぎ	13	■
		にんじん	9	■
		ぶなしめじ	13	■
		乾燥パセリ	0.04	■
		にんにく	1.6	■
		オリーブオイル	1.6	▲
		うすくちしょうゆ	3.5	
		しお	0.1	
		こしょう	0.06	
		一味とうがらし	0.03	
	れんこんのソテー	れんこん	13	■
		マグロ米油漬	13	●
		きゃべつ	39	■
		にんじん	7	■
		オリーブオイル	1.6	▲
		す	2	
		さとう	1	▲
		うすくちしょうゆ	1.3	
	みかんゼリー	ゼリー	1個・70	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	831 kcal / 20.3g 9.8% / 27.5g 29.8%			
27 日 （金）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	★木の葉丼の具	あぶらあげ	26	●
		さとう	0.9	▲
		こいくちしょうゆ	1.6	
		★たまご	59	●
		かまぼこ	13	●
		たまねぎ	39	■
		にんじん	10	■
		干しいたけ	1.3	■
		あおねぎ	7	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	5.2	
		みりん	0.7	
		さとう	2	▲
		じゃがいもでんぷん	2.6	▲
	大根の炒め煮	だいこん（根）	46	■
		ぶたももにく	10	●
		にんじん	10	■
		たけのこ水煮	10	■
		こめあぶら	0.7	▲
		さとう	0.7	▲
		みりん	0.7	
		こいくちしょうゆ	2.6	
		けずりぶし	0.7	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	783 kcal / 31g 15.8% / 24g 27.6%			
30 日 （月）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	二色丼の具	とりももミンチ	52	●
		たまねぎ	39	■
		にんじん	7	■
		つちしょうが	1	■
		さとう	1.3	▲
		さけ	0.7	
		こいくちしょうゆ	2.6	
		ごまあぶら	0.4	▲
		こまつな	39	■
		ちりめんじゃこ	7	●
		いりごま（白）	1.3	▲
		こいくちしょうゆ	1.3	
		さとう	0.3	▲
		みりん	0.3	
		ごまあぶら	0.4	▲
	のっぺい汁	ぶたももにく	13	●
		さつまいも	39	▲
		たまねぎ	10	■
		にんじん	13	■
		あおねぎ	7	■
		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	
		じゃがいもでんぷん	1.3	▲
	ヨーグルト	鉄強化ヨーグルト	1個・70	●
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	779 kcal / 33.5g 17.2% / 15.1g 17.4%			

※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	830	13～20	20～30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7