

令和7年11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			
4日 (火)	米飯			こめ	85	▲	10日 (月)	秋のかやくご飯			こめ	75	▲			
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆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	50	●		油淋鶏			とりももにく	1個・60	●			
				じゃがいもでんぶん	10	▲					つちしょうが	1.5	■			
				こめあぶら(揚物用)	6	▲					にんにく	1	■			
				さとう	2	▲					さけ	1	■			
				トマトケチャップ	5	▲					こいくちしょうゆ	1.5	■			
				ウスターソース	3						じゃがいもでんぶん	12	▲			
											こめあぶら(揚物用)	6	■			
											しろねぎ	5	■			
野菜ときのこのソテー			きゃべつ	40	■	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●					
			こまつな	10	■	筑前煮			とりももにく	40	●					
			にんじん	5	■				板こんにやく	30	■					
			ぶなしめじ	5	■				れんこん	35	■					
			こめあぶら	0.5	▲				にんじん	20	■					
			こいくちしょうゆ	0.2					ごぼう	15	■					
			しお	0.2					冷凍さといも	10	■					
			こしょう	0.03					あおねぎ	5	■					
									こめあぶら	0.5	▲					
									さとう	1.8	▲					
									みりん	1.8	▲					
									こいくちしょうゆ	3.6	▲					
									けずりぶし	1.3	▲					
									ふ	2	■					
									たまねぎ	15	■					
									ちんげんさい	10	■					
									にんじん	5	■					
									みそ	9	●					
									にぼし	2	●					
									ばいせんこんぶ	0.3	●					
									げんきヨーグルト	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
631			25.8g	15.4g		635			30.5g	12.2g		725			23.1g	27.3g
kcal			16.4%	22%		kcal			19.2%	17.3%		kcal			12.7%	33.9%
5日 (水)	米飯			こめ	85	▲	11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	●			
	大豆の甘辛煮			乾燥だいず	15	●		ワカサギの更紗揚げ			ワカサギ(魚卵注意)	40	●			
				冷凍ミニあつあげ	25	●					さけ	1				
				ぶたももにく	25	●					しお	0.3				
				つちしょうが	1	■					こしょう	0.02				
				にんにく	0.7	■					じゃがいもでんぶん	10	▲			
				たまねぎ	20	■					カレー粉	0.3	▲			
				にんじん	15	■					こめあぶら(揚物用)	6	▲			
				こめあぶら	0.5	▲										
			さけ	0.5		ツナと野菜の塩麴炒め			マグロ米油漬	20	●					
			さとう	0.5	▲				きゃべつ	30	■					
			こいくちしょうゆ	0.6					こまつな	20	■					
			コチジャン	1					たまねぎ	10	■					
			テンメンジャン	1					にんじん	10	■					
			みそ	2	●				つちしょうが	0.2	■					
			ポークパイオン	8					こめあぶら	0.5	▲					
			こしょう	0.03					しおこうじ	3.6	▲					
			じゃがいもでんぶん	0.5	▲				こいくちしょうゆ	0.5	▲					
			ごまあぶら	0.2	▲				こしょう	0.01						
						大根スープ			だいこん(根)	30	■					
									ぶたももにく	10	■					
									たまねぎ	10	■					
									にんじん	8	■					
									だいこん(葉)	5	■					
									ポークパイオン	8	■					
									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		エネルギー			たんぱく	しぼう		エネルギー			たんぱく	しぼう
658			28.1g	16.6g		663			26g	20.3g		665			21.3g	19.2g
kcal			17.1%	22.7%		kcal			15.7%	27.6%		kcal			12.8%	26%
6日 (木)	減量バターロール			バターロール	1個・50	▲	12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	●			
	海鮮ソーススパゲティ			ハーフカットスパゲティ	27	▲		サンマの蒲焼き			サンマ	1個・40	●			
				ムキエビ	10	●					じゃがいもでんぶん	10	▲			
				イカ	10	●					こめあぶら(揚物用)	6	▲			
				ぶたももにく	20	●					つちしょうが	0.5	■			
				きゃべつ	50	■					さとう	2	▲			
				にんじん	15	■					さけ	0.5	▲			
				ビーマン	7	■					こいくちしょうゆ	2				
				こめあぶら	0.5	▲					じゃがいもでんぶん	0.5	▲			
			ウスターソース	7					みず	5						
			濃厚ソース	7												
			しお	0.2					こまつな	30	■					
			こしょう	0.02					干ひじき	1.5	●					
									けずりぶし	0.3						
									こいくちしょうゆ	1						
									たまねぎ	15	■					
									いりごま(白)	1	▲					
									ごまあぶら	0.5	▲					
									かつおぶし	0.4	▲					
									さとう	0.2	▲					
									みりん	0.5	▲					
									こいくちしょうゆ	1						
									あぶらあげ	8	●					
									だいこん(根)	25	■					
									たまねぎ	10	■					
									にんじん	8	■					
									あおねぎ	5	■					
									みそ	9	●					
									にぼし	2	●					
									ばいせんこんぶ	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
611			26.1g	18.6g		623			22.6g	14.9g		741			23.1g	28.3g
kcal			17.1%	27.4%		kcal			14.5%	21.5%		kcal			12.5%	34.4%
7日 (金)	米飯			こめ	85	▲	13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	●		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
	サバの味噌煮			サバ	1切れ・50	●		☆さつまいものポターージュ			さつまいも	60	▲			
				つちしょうが	1	■					とりむねにく	15	●			
				こいくちしょうゆ	2						たまねぎ	30	■			
				さとう	4.5	▲					にんじん	15	■			
				みそ	5	●					コーン(ホール)	10	■			
				みりん	1						乾燥バセリ	0.03	■			
											こめあぶら	0.5	▲			
											ごむぎこ	4	▲			
			はくさい	30	■				☆バター	4	▲					
			とりささみ水煮	10	●				とりがらスープ	8	●					
			こまつな	25	■				☆ぎゅうにゅう	20	●					
			にんじん	5	■				☆なまクリーム	2	●					
			けずりぶし	0.3					しお	0.5						
			こいくちしょうゆ	2					こしょう	0.03						
			かつおぶし	0.5												
									きゃべつ	30	■					
									こまつな	10	■					
									にんじん	10	■					
									りんごす	2	■					
									さとう	1	▲					
									オリーブオイル	0.8	▲					
									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		エネルギー			たんぱく	しぼう		エネルギー			たんぱく	しぼう
622			27.5g	15.8g		608			19.3g	17.8g		611			20.7g	15.5g
kcal			17.7%	22.9%		kcal			12.7%	26.3%		kcal			13.6%	22.8%

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		
20日 (木)	丸型パン	まるがたパン	1個・60	▲	27日 (木)	減量コッペパン	コッペパン	1個・50	▲		
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆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・60	●		ペンネのペペロンチーノ	マカロニペンネ	27	▲		
		たまねぎ	10	■			バラペーコン	20	●		
		マッシュルーム水煮	4	■			はくさい	40	■		
		にんにく	0.1	■			たまねぎ	10	■		
		セロリー	2	■			にんじん	7	■		
		オリーブオイル	0.2	▲			ぶなしめじ	10	■		
		トマト角切り(缶)	10	■			乾燥パセリ	0.03	■		
		トマトケチャップ	4	■			にんにく	1	■		
		濃厚ソース	0.8	▲			オリーブオイル	1	▲		
		さとう	0.2				うすくちしょうゆ	2.5	▲		
		あかワイン	0.8				しお	0.1			
		ローリエ	0.01				こしょう	0.04			
		しお	0.2	一味とうがらし			0.02				
こしょう		0.02	れんこんのソテー	れんこん	10		●				
じゃがいもでんぶん	0.3	▲		マクロ米油漬	10	●					
小松菜とささみのソテー	こまつな	25		■	きやべつ	30		■			
	とりささみ水煮	10		●	にんじん	5		■			
	きやべつ	25		■	オリーブオイル	1.2	▲				
	たまねぎ	10		■	す	1.5	▲				
	にんにく	0.5		■	さとう	0.8					
	こめあぶら	0.5		▲	うすくちしょうゆ	1					
	しお	0.2		▲							
	こしょう	0.02									
きのこのスープ	ぶなしめじ	8		■							
	えのきたけ	8		■							
	ぶたももにく	10	●								
	たまねぎ	15	■								
	にんじん	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									
	こしょう	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					
599 kcal	25.4g 17%	21.1g 31.7%		619 kcal	17.4g 11.2%	22.8g 33.2%					
21日 (金)	米飯	こめ	85	▲	28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	●		
	すき焼き	ぶたももにく	45	●		★木の葉丼の具	あぶらあげ	20	●		
		冷凍焼きとうふ	20	●			さとう	0.7	▲		
		たまねぎ	40	■			こいくちしょうゆ	1.2	●		
		はくさい	30	■			★たまご	45		●	
		ちんげんさい	20	■			かまぼこ	10		●	
		にんじん	15	■			たまねぎ	30		■	
		しろねぎ	15	■			にんじん	8	■		
		つきこんにやく	10	▲			干しいたけ	1	■		
		こめあぶら	0.5				あおねぎ	5	■		
		さとう	4				けずりぶし	1.5	▲		
		こいくちしょうゆ	5				うすくちしょうゆ	4			
				▲			みりん	0.5			
		きやべつ	40	■			さとう	1.5		▲	
		乾燥わかめ	1.3	●			じゃがいもでんぶん	2	▲		
		マクロ米油漬	10	●		茎わかめの炒め煮	乾燥くわかめ	0.7	●		
	キャベツとわかめの酢の物	さとう	2	▲			ぶたももにく	8	●		
		す	4.5	▲			にんじん	8	■		
		しお	0.1				たけのこ水煮	8	■		
		うすくちしょうゆ	0.3				こめあぶら	0.5	▲		
							さとう	0.5	▲		
							みりん	0.5			
							こいくちしょうゆ	2			
							けずりぶし	0.5			
	エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう			
	625 kcal	25.4g 16.3%	16.1g 23.2%			645 kcal	25.2g 15.6%	20.3g 28.3%			
25日 (火)	米飯	こめ	85	▲							
	☆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・60	●							
		にんにく	0.5	■							
		す	2.2	▲							
		こいくちしょうゆ	4.2								
		さとう	1.5								
		こしょう	0.02								
		昆布のきんぴら	糸切こんぶ	0.8		●					
			ぶたももにく	10		●					
			ごぼう	20		■					
			にんじん	7		■					
	いりごま(白)		0.5	▲							
	さとう		1	▲							
	みりん		0.5	▲							
	こいくちしょうゆ		2								
	こめあぶら		0.5								
	ウインナーとコーンのスープ	ウインナー	8	●							
		コーン(クリーム)	20	■							
		コーン(ホール)	10	■							
		たまねぎ	20	■							
		にんじん	7	■							
		ちんげんさい	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	たんぱく	しぼう		エネルギー	たんぱく	しぼう					
629 kcal	29.3g 18.6%	15.3g 21.9%									
26日 (水)	米飯	こめ	85	▲							
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●							
	サワラの竜田揚げ	サワラ	1個・50	●							
		つちしょうが	0.8	■							
		さけ	0.5	▲							
		こいくちしょうゆ	3								
		じゃがいもでんぶん	10								
		こめあぶら(揚物用)	6			▲					
				▲							
	大根の炒め煮	だいこん(根)	35	●							
		ぶたももにく	10	■							
		にんじん	10	■							
		セロリー	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								
				▲							
	みそ汁	さつまいも	30								
		たまねぎ	15	■							
		にんじん	5	■							
		乾燥わかめ	0.5	●							
		みそ	9	●							
		にぼし	2	●							
		ばいせんこんぶ	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			
	716 kcal	25.5g 14.2%	21.4g 26.9%								

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」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