

令和7年11月分学校給食献立予定表

【小学校】

●赤… 血や筋肉・骨になり体を作るものになる
(にく・さかな・ぎゅうなど)
▲黄… 動く力・体温のものになる
(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	
4日(火)	米飯	ごめ	85	▲	10日(月)	秋のかやくご飯	ごめ	75	▲	14日(金)	米飯	ごめ	85	▲	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		とりむねにく	とりむねにく	20	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
	鯨のケチャッブソースかけ	くじら	50	●		ぶなしめじ	ぶなしめじ	10	■		油淋鶏	とりももにく	1個・60	●	
	野菜ときのこのソテー	じやがいもでんぶん	10	●		エリンギ	エリンギ	8	■			つちしょうが	1.5	■	
	トマトケチャップ	じやがいもでんぶん	6	▲		にんじん	にんじん	7	■			にんにく	1	■	
	ウスターーソース	トマトケチャップ	2	▲		けずりぶし	けずりぶし	1	■			こいくちしょうゆ	1.5	■	
	チキンスープ	みりん	5	▲		さけ	さけ	1	■			じやがいもでんぶん	12	▲	
		みりん	3	▲		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	4	■			こめあぶら(揚物用)	6	▲	
						みりん	みりん	1	■			しろねぎ	5	■	
						☆ぎゅうにゅう	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			さとう	0.7	▲	
5日(水)	エネルギー	たんぱく	しほう			☆牛乳	☆牛乳	1本・206	●			す	2		
	631	25.8g	15.4g	22%		筑前煮	とりむねにく	40	●			こいくちしょうゆ	2		
						板こんにゃく	板こんにゃく	30	■			オイスターーソース	1		
						れんこん	れんこん	35	■			ごまあぶら	0.5		
						にんじん	にんじん	20	■			ちんげんさい	30	■	
						こぼう	こぼう	15	■			たまねぎ	10	■	
						冷凍さといも	冷凍さといも	10	▲			にんじん	10	■	
						あおねぎ	あおねぎ	5	■			あおねぎ	5		
						こめあぶら	こめあぶら	0.5	▲			すじこま(白)	0.5		
						さとう	さとう	1.8	▲			けずりぶし	2		
6日(木)	エネルギー	たんぱく	しほう			みりん	みりん	1.8	■			うすくちしょうゆ	2		
	635	30.5g	12.2g	17.3%		ヨーグルト	けずりぶし	1.3	■			しお	0.3		
						ふ	ふ	2	▲			こしよう	0.03		
						たまねぎ	たまねぎ	15	■			はくい	30		
						ちんげんさい	ちんげんさい	10	■			たまねぎ	20		
						にんじん	にんじん	5	■			にんじん	8		
						みそ	みそ	9	●			あおねぎ	5		
						にぼし	にぼし	2	●			すじこま(白)	0.5		
						ぱいせんこんぶ	ぱいせんこんぶ	0.3	●			けずりぶし	2		
						げんきヨーグルト	げんきヨーグルト	1個・70	●			うすくちしょうゆ	2		
7日(金)	エネルギー	たんぱく	しほう			エネルギー	たんぱく	しほう				エネルギー	たんぱく	しほう	
	625	23.1g	12.7%	22.7%		635	30.5g	12.2g	17.3%			725	23.1g	27.3g	33.9%
						kcal	19.2%	17.3%	17.3%			kcal	12.7%	12.7%	33.9%
8日(土)	米飯	ごめ	85	▲	11日(火)	米飯	ごめ	85	▲	17日(月)	米飯	ごめ	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	●	
	大豆の甘辛煮	乾燥だいすけ	15	●		ワカサギの更紗揚げ	ワカサギ(魚卵注意)	40	●		☆ハヤシライスの具	☆ハヤシライスの具	20	●	
		冷凍ミニあつあげ	25	●		さけ	さけ	1	●			ぶたももにく	60	●	
		ふたももにく	25	●		しお	しお	0.3	●			たまねぎ	40	●	
		つちしょうが	1	●		こしょう	こしょう	0.02	●			じゃがいも	20	●	
		にんにく	0.7	●		じやがいもでんぶん	じやがいもでんぶん	10	▲			セロリ	5	●	
		たまねぎ	20	●		カレー粉	カレー粉	0.3	●			トマトケチャップ	8	●	
		にんじん	15	●		こめあぶら(揚物用)	こめあぶら(揚物用)	6	▲			トマトピューレ	8	●	
		こめあぶら	0.5	●		マグロ米油漬	マグロ米油漬	20	●			ウスターーソース	1.5	●	
9日(日)		さけ	0.5	●		きやべつ	きやべつ	30	●			濃厚ソース	0.5		
		さとう	0.5	▲		こまつな	こまつな	20	●			こいくちしょうゆ	1.2		
		0.6	▲			たまねぎ	たまねぎ	20	●			ボーグブイヨン	8		
		コチジャン	1	●		にんじん	にんじん	10	●			☆バター	3.5		
		テンメンジャン	1	●		つけのこ	つけのこ	10	●			こむぎこ	7		
		みそ	2	●		かのこ	かのこ	0.2	●			こめあぶら	2.5		
		ポークブイヨン	8	●		しおこうじ	しおこうじ	0.5	●			しお	0.5		
		こしょう	0.03	●		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.01	●			こしょう	0.03		
		じやがいもでんぶん	0.5	●		だいこん(根)	だいこん(根)	30	●			あかワイン	0.5		
		ごまあぶら	0.2	●		ふたももにく	ふたももにく	10	●			ローリエ	0.01		
10日(月)						たまねぎ	たまねぎ	10	●			こめあぶら	0.5		
						にんじん	にんじん	8	●			マグロ米油漬	10		
						だいこん(葉)	だいこん(葉)	5	●			きやべつ	30		
						ポークブイヨン	ポークブイヨン	8	●			にんじん	20		
						うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	2</							

※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を調理しているため、アリザギ(劣化油)

※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があります。

学校給食摺取基準	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