

令和8年2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
2 日 (月)	米飯	こめ	85	▲	6 日 (金)	米飯	こめ	85	▲	13 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	●
	☆カレーライスの具	ぶたもにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー つちしょうが リンゴビューレ ☆バター こめあぶら こむぎこ カレー粉 こめあぶら ポークブイオン トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ しお こしょう ローリエ	30 60 40 20 5 1 8 3.5 2.5 7 0.8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		味噌焼きつくね	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 干しいたけ さとう こいくちしょうゆ みそ しお こしょう じゃがいもでんぶん	45 0.2 0.3 10 5 3 0.3 0.5 1 2 0.1 0.01 5	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ● ▲ ▲ ▲		ヤンニョムチキン	とりもにく しお こしょう さけ トマトケチャップ コチジャン さとう にんにく じゃがいもでんぶん	1個・60 0.3 0.01 1 3 1 1 0.1 0.1	●      ▲ ■ ▲
	大根のマリネ	だいこん(根) とりさきみ水煮 にんじん はくさい 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 10 10 2 1 0.8 0.1 0.1 0.01	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲		きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり 乾燥わかめ はくさい とりさきみ水煮 にんじん す さとう うすくちしょうゆ いりごま(白)	10 1.5 10 10 10 1 1 2 0.5	■ ● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		小松菜のナムル	こまつな マクロ米油漬 だいこん(根) にんじん ごまあぶら さとう こいくちしょうゆ いりごま(白)	15 7 25 10 0.3 1.5 2.5 1	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
		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			
		662kcal22.8g18.3g				623kcal26.4g15.2g					679kcal26.5g23.3g			
		13.8%24.9%				17%22%					15.6%30.9%			
3 日 (火)	米飯	こめ	85	▲	9 日 (月)	米飯	こめ	85	▲	16 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	●
	イワシフライ	マイワシ しお こしょう さけ こめこ じゃがいもでんぶん げんまいフレーク こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1切れ・40 0.2 0.02 0.5 8 3 15 6 3.5	● ●  ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		鶏肉のから揚げレモンソースかけ	とりもにく さけ しお こしょう じゃがいもでんぶん 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個・50 1 0.05 0.02 10 6 3.5 2.5 4 1	● ●  ▲ ▲ ▲ ■  ■		きのこの和風ハンバーグ	ハンバーグ ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ 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 5 3 15 0.5 2 1 0.5 1 0.5	● ● ■ ■  ▲ ▲ ▲
	小松菜のソテー	こまつな ぶたもにく きやべつ にんじん こめあぶら しお こしょう	30 20 15 5 0.5 0.2 0.01	● ● ■ ■ ▲  ▲		白菜とれんこんのごまドレッシング和え	はくさい れんこん にんじん ごまドレッシング	30 15 10 4	■ ■ ■ ■		小松菜のソテー	こまつな ちくわ たまねぎ にんじん こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	30 10 25 10 0.5 0.5 0.2 0.02	■ ● ● ■ ▲   ▲
	みそ汁	たまねぎ にんじん えのきたけ 乾燥わかめ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 8 7 0.5 9 2 0.3	■ ■ ■ ● ● ● ●		大根のスープ煮	だいこん(根) ショルダーベーコン たまねぎ にんじん 乾燥パセリ ポークブイオン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう ローリエ	30 5 15 20 0.01 8 1.5 1 0.2 0.03 0.01	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ● ● ●		みそ汁	冷凍とうふ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 10 10 5 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ● ● ●
	福豆	だいず	1個・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			
	772kcal28.3g24.9g					733kcal23.4g26.6g					638kcal22.6g17.9g			
	14.7%29%					12.8%32.7%					14.2%25.3%			
4 日 (水)	米飯	こめ	85	▲	10 日 (火)	米飯	こめ	85	▲	17 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	●
	鯨の竜田揚げ	くじら つちしょうが さけ こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	50 0.8 1 0.5 12 6	● ■  ▲ ▲ ▲		サワラの塩麹焼き	サワラ しおこうじ	1切れ・50 4.5	● ●		回鍋肉	ぶたもにく あおねぎ にんにく こしょう きやべつ ピーマン にんじん 冷凍ミニあつあげ こめあぶら デンメンジャン トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん	40 3 0.1 0.04 50 5 5 40 0.5 4 0.2 1 1 3 0.7	● ● ■  ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	大根の炒め煮	だいこん(根) ぶたもにく にんじん セロリー こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	20 5 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたもにく にんじん つきごんにやく こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	3 5 5 5 0.5 0.5 2 3 1	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		チンゲン菜ときのこのスープ	ちんげんさい ぶなしめじ 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 じゃがいもでんぶん	20 10 10 10 5 2 2 0.3 0.03 1	■ ■ ● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲
	すまし汁	とりむねにく たまねぎ ちんげんさい ぶなしめじ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 15 10 7 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		みそ汁	冷凍ミニあつあげ はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 20 15 8 8 5 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ● ● ● ●		エネルギーたんぱくしぼう			
	629kcal25.4g15.9g					616kcal25.7g16.3g					621kcal26.5g16.3g			
	16.2%22.8%					16.7%23.8%					17.1%23.6%			
5 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	12 日 (木)	減量アップルパン	アップルパン	1個・50	▲	18 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	●
	豆乳クリームシチュー	とりむねにく マカロニエルボ たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム水煮 こめあぶら とりがらスープ とうにゅう しお こしょう こめこ	25 15 40 40 15 5 0.5 10 20 0.2 0.03 4	● ▲ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲ ●  ▲ ▲		☆さつまいものグラタン	さつまいも とりむねにく たまねぎ にんじん こめあぶら ☆バター ☆ぎゅうにゅう こめこ しお こしょう ☆シュレッドチーズ	45 20 20 7 0.5 2 40 4 0.3 0.02 10	▲ ● ■ ■ ■ ▲ ● ▲ ● ● ●		サバのソース煮	サバ つちしょうが ウスターソース こいくちしょうゆ さけ	1個・50 1 4 3 4 2	● ■ ■ ▲ ▲
	小松菜と人参のツナサラダ	こまつな にんじん マクロ米油漬 きやべつ 和風ドレッシング	20 10 15 20 6	■ ■ ■ ■ ■		レタスのシャキシャキポトフ	レタス ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん ポークブイオン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう	15 15 20 15 8 12 1.5 1 0.2 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		昆布のきんぴら	糸切こんぶ ぶたもにく ごぼう にんじん いりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ こめあぶら	0.8 10 20 7 0.5 1 0.5 2 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					エネルギーたんぱくしぼう			
		625kcal27.4g17.6g				651kcal26.4g21g					610kcal24.7g16.4g			
		17.5%25.3%				16.2%29%					16.2%24.2%			

★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
19日 (木)	パーカーパン			パーカーパン	1個・60	▲	26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	●
	ミートコロッケ			ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・60 6	▲ ▲		チキンティツカ			とりももにく 卵不使用マヨネーズ トマトケチャップ	1個・50 5 5	● ▲ ■
	キャベツソテー			きゃべつ こめあぶら こいくちしょうゆ こしょう しお	40 0.3 0.1 0.02 0.2	■ ▲ ■ ■		エスニックジャーマンポテト			じゃがいも マクロ米油漬 たまねぎ にんじん オリーブオイル ナンプラー しお こしょう	0.2 0.6 0.8 25 10 10 10 0.5 2 0.2 0.03	■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■
	野菜スープ			とりむねにく たまねぎ じゃがいも こまつな にんじん コーン(ホール) けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 25 15 15 8 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ●		小松菜とウインナーのスープ			こまつな ウインナー 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 7 15 8 2 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■ ■
エネルギーたんぱくしぼう			58719.1g19.6g kcal13%30.1%				エネルギーたんぱくしぼう			59128.1g21.4g kcal19%32.6%			
20日 (金)	米飯			こめ	85	▲	27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	●
	サケの香味ソース焼き			サケ あおねぎ にんにく ナンプラー こいくちしょうゆ みりん コチジャン こしょう	1個・50 3 0.2 1.2 1.2 0.5 0.3 0.01	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲		揚げしゅうまいの酢醤油かけ			しゅうまい こめあぶら(揚物用) す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・36 6 4 2 0.2	● ▲ ■ ▲
	大豆と糸こんにゃくの煮物			乾燥だいず とりむねにく 糸こんにゃく にんじん つちしょうが さとう こいくちしょうゆ こめあぶら	10 10 10 5 0.3 1.8 3.5 0.5	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲		春雨のオイスターソース炒め			はるさめ ぶたももにく こまつな たまねぎ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう ごまあぶら	8 10 15 10 5 0.3 1 0.8 0.2 0.02 0.2	▲ ● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■
	みぞれ汁			ぶたももにく だいこん(根) にんじん エリンギ しろねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ じゃがいもでんぶん つちしょうが	10 40 8 8 5 2 2 0.3 0.5 1 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■		すまし汁			冷凍ミニあつあげ とりむねにく たまねぎ きゃべつ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	15 15 20 10 7 2 2 0.3 0.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ●
エネルギーたんぱくしぼう			60431.2g14.2g kcal20.7%21.2%				エネルギーたんぱくしぼう			66222.1g20.1g kcal13.4%27.3%			
24日 (火)	米飯			こめ	85	▲							
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●							
	ブリブリ中華炒め			とりむねにく ごまあぶら さけ こいくちしょうゆ じゃがいも にんじん たけのこ水煮 板こんにゃく つちしょうが にんにく こめあぶら さとう トウバンジャン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す じゃがいもでんぶん	45 0.5 1 1.5 35 20 5 15 0.8 0.5 1 1.3 0.2 1.7 1.2 0.5 1	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ▲							
	★かきたま汁			★たまご ショルダーベーコン 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 ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶん	25 20 15 8 5 2 2 0.3 0.3 1	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ● ▲							
	エネルギーたんぱくしぼう			62329.6g15.3g kcal19%22.1%				エネルギーたんぱくしぼう			66222.1g20.1g kcal13.4%27.3%		
25日 (水)	米飯			こめ	85	▲							
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●							
	春巻			はるまき こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲							
	ピリ辛もやし			緑豆もやし ぶたももにく にんじん にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら	45 10 10 0.1 0.5 0.1 1 1 2 2 0.3	■ ● ■ ■ ▲ ■ ■ ▲ ■ ■ ▲							
	冬野菜のスープ			たまねぎ こまつな はくさい にんじん とりむねにく けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	20 15 20 10 10 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ● ■ ■ ■							
エネルギーたんぱくしぼう			70819.7g26.1g kcal11.1%33.2%				エネルギーたんぱくしぼう			70819.7g26.1g kcal11.1%33.2%			

※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・かにが混ざることがあります。

※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