

令和8年3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… 体の調子をよくなる (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	▲	12日 (木)	お祝いご飯	こめ	45	▲	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		●	お祝いご飯	もち米	30	▲
	鶏肉のマーメレード煮	とりもにく こいくちしょうゆ マーメレード	1個・60 2.5 5	● ▲		サバの生姜煮	サバ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	1個・50 1 4 2 3 1	● ■ ▲		●	お祝いご飯	さつまいも 乾燥あずき しお	20 3 0.9	▲ ▲ ▲
	ちくわと野菜のソテー	ちくわ たまねぎ にんじん ぶなしめじ こめあぶら しお こしょう	25 8 10 0.5 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ▲		白菜とわかめの酢の物	はくさい 乾燥わかめ とりさきみ水煮 さとう す しお うすくちしょうゆ	40 1.3 5 2 4.5 0.1 0.3	■ ● ● ▲ ● ●		●	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ベーコンとコーンのスープ	ショルダーベーコン コーン(クリーム) コーン(ホール) さつまいも ちんげんさい 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	5 20 10 20 15 7 5 2 2 0.2 0.03	● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		みそ汁	あぶらあげ たまねぎ さつまいも ちんげんさい にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	5 10 20 10 8 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ● ●		●	鶏肉のから揚げ	とりもにく つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	1個・50 1.5 1.5 4 1 12 6	■ ■ ■ ■ ▲ ▲
	ひなちらし寿司	こめ 黒米 す さとう しお ばいせんこんぶ マグロ米油漬 にんじん こいくちしょうゆ さとう さけ みりん みず	75 1.5 5.6 2.4 0.6 0.1 10 5 3.2 2 1.2 1 16	▲ ▲ ▲ ▲ ● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■		にゅうめん汁	そうめん とりむねにく たまねぎ にんじん エリンギ あおなご けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	3 5 5 7 7 5 2 0.5 2 0.3 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ●		●	白菜のお浸し	はくさい とりさきみ水煮 こまつな にんじん こいくちしょうゆ けずりぶし	35 10 10 6 2 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		肉じゃが	ぶたもにく たまねぎ じゃがいも にんじん 糸こんにゃく こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん さけ	40 30 55 25 8 0.5 1 3.5 5 0.5 0.5	● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		●	すまし汁	たまねぎ にんじん 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 10 0.5 2 2 0.3 0.3	■ ■ ● ● ● ●
	赤魚の唐揚げ	アカウオ さけ しお こしょう ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	1切れ・50 1 0.3 0.02 0.3 10 6	● ● ● ● ▲ ▲ ▲		大豆とツナのサラダ	乾燥だいず マグロ米油漬 はくさい 卵不使用マヨネーズ こいくちしょうゆ	10 10 2 2 1.2	● ● ■ ▲		●	すだちゼリー	すだちゼリー	1個・40	▲
	野菜のおかか和え	きゃべつ にんじん けずりぶし こいくちしょうゆ かつおぶし	35 7 0.3 2 0.3	■ ■ ● ●		ひな祭りスープ	ちらしかまぼこ たまねぎ にんじん 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	6 12 7 0.1 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ● ●		●	すだちゼリー	すだちゼリー	1個・40	▲
	ひな祭りスープ	ちらしかまぼこ たまねぎ にんじん 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	6 12 7 0.1 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ● ●		エネルギー たんぱく しぼう kcal 614 21.8g 17.6g 14.2% 25.8%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 602 22.6g 13.3g 15% 19.9%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 640 27.8g 18.7g 17.4% 26.3%							
3日 (火)	米飯	こめ	85	▲	米飯	こめ	85	▲	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 リンゴピューレ ☆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 40 40 20 5 1 8 3.5 2.5 7 8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	にゅうめん汁	そうめん とりむねにく たまねぎ にんじん エリンギ あおなご けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	3 5 5 7 7 5 2 0.5 2 0.3 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ●	●	お祝いご飯	こめ	45	▲		
	大豆とツナのサラダ	乾燥だいず マグロ米油漬 はくさい 卵不使用マヨネーズ こいくちしょうゆ	10 10 2 2 1.2	● ● ■ ▲	みそ汁	あぶらあげ たまねぎ さつまいも ちんげんさい にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	5 10 20 10 8 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ● ●	●	お祝いご飯	もち米	30	▲		
	エネルギー たんぱく しぼう kcal 707 26g 22.6g 14.7% 28.8%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 613 18.4g 17.8g 12% 26.1%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 640 27.8g 18.7g 17.4% 26.3%												
	4日 (水)	米飯	こめ	85	▲	米飯	こめ	85	▲	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 リンゴピューレ ☆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 40 40 20 5 1 8 3.5 2.5 7 8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	にゅうめん汁	そうめん とりむねにく たまねぎ にんじん エリンギ あおなご けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	3 5 5 7 7 5 2 0.5 2 0.3 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ●	●	お祝いご飯	こめ	45	▲	
		大豆とツナのサラダ	乾燥だいず マグロ米油漬 はくさい 卵不使用マヨネーズ こいくちしょうゆ	10 10 2 2 1.2	● ● ■ ▲	みそ汁	あぶらあげ たまねぎ さつまいも ちんげんさい にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	5 10 20 10 8 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ● ●	●	お祝いご飯	もち米	30	▲	
		エネルギー たんぱく しぼう kcal 707 26g 22.6g 14.7% 28.8%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 613 18.4g 17.8g 12% 26.1%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 640 27.8g 18.7g 17.4% 26.3%											
5日 (木)		丸型ハン	まるがたパン	1個・60	▲	麦ご飯	こめ おしむぎ	75 10	▲ ▲	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	●		
		ミンチカツ	ミンチカツ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	● ▲	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	厚揚げチゲ	冷凍きぬあつあげ ぶたもにく はくさいキムチ はくさい ちんげんさい ぶなしめじ こめあぶら けずりぶし こいくちしょうゆ みそ コチジャン しお	40 35 30 25 10 8 0.5 2 2.5 2.7 1.5 0.1	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ● ● ●		
		野菜ソテー	きゃべつ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ 濃厚ソース こしょう	40 10 0.5 1 0.8 0.03	■ ■ ▲ ■ ■ ■	大豆のタコライスの具	乾燥だいず ぶたミンチ たまねぎ にんじん にんにく こめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ 濃厚ソース 一味とうがらし ポークブイオン しお こしょう きゃべつ しお	15 40 50 15 0.6 0.5 26 14 7.5 0.02 7 0.3 0.03 40 0.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	●	お祝いご飯	こめ	45	▲	
		チキンスープ	とりむねにく たまねぎ にんじん セロリー あおなご とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	10 10 15 4 5 8 2 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	オニオンスープ	たまねぎ ショルダーベーコン にんじん ぶなしめじ 乾燥パセリ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	30 5 7 5 0.03 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	●	お祝いご飯	もち米	30	▲	
	エネルギー たんぱく しぼう kcal 608 21.6g 23.9g 14.2% 34.8%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 653 28.1g 16.6g 17.2% 22.9%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 621 26.2g 16.7g 16.9% 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
19日 (木)	米飯 ☆牛乳 サワラの味噌ソースかけ 大根の炒め煮 すまし汁	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		サワラ	1個・50	●
		しお	0.2	
		こしょう	0.02	
		じゃがいもでんぶん	5	▲
		こめあぶら(揚物用)	6	▲
		みそ	6	●
		さとう	1	▲
		みりん	1	
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	4	
		だいこん(根)	20	■
		ぶたももにく	5	●
にんじん	5	■		
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			
たまねぎ	10	■		
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	0.2			
ばいせんこんぶ	0.3	●		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
650 kcal	23.8g 14.6%	20.7g 28.7%		
23日 (月)	米飯 ☆牛乳 鶏肉のあんかけご飯の具 生姜汁	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりももにく	45	●
		じゃがいもでんぶん	9	▲
		こめあぶら(揚物用)	6	▲
		たまねぎ	30	■
		にんじん	20	■
		ぶなしめじ	10	■
		えのきたけ	5	■
		ちんげんさい	7	■
		とりがらスープ	12	
		こいくちしょうゆ	0.5	
		うすくちしょうゆ	2	
		オイスターソース	2	
さとう	3	▲		
さけ	1			
みりん	1			
ぶたももにく	10	●		
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			
さけ	0.5			
うすくちしょうゆ	2			
しお	0.2			
ばいせんこんぶ	0.03	●		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
647 kcal	25.3g 15.6%	17.7g 24.6%		

※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