

令和8年4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			
9日 (木)	減量米粉入りパン ☆牛乳 きざみきつねうどん 肉団子のうま煮	米粉入りパン	1個・50	▲	15日 (水)	米飯 ☆牛乳 ちくわのごま照り煮 筑前煮 みそ汁	こめ	85	▲	21日 (火)	米飯 ☆牛乳 肉団子と春雨の甘酢あん 小松菜とコーンのスープ ミニぶどうゼリー	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		あぶらあげ	25	●			ちくわ	1/2本・25	●			ちくわ	1/2本・25	●	ちくわ	1/2本・25	●
		さとう	3	▲			いりごま(白)	1	▲			いりごま(白)	1	▲	はるさめ	5	●
		こいくちしょうゆ	3	▲			さとう	1	▲			さとう	1	▲	たまねぎ	30	■
		さけ	1	■			みりん	1	■			みりん	1	■	にんじん	15	■
		冷凍うどん	80	▲			こいくちしょうゆ	1.5	▲			こいくちしょうゆ	1.5	▲	ちんげんさい	10	■
		とりももにく	10	●			とりももにく	30	●			とりももにく	30	●	ぶなしめじ	5	■
		しろねぎ	10	■			板こんにやく	20	■			板こんにやく	20	■	こめあぶら	0.5	▲
		にんじん	8	■			にんじん	15	■			にんじん	15	■	さとう	2.5	▲
あおねぎ	7	■	ごぼう	10	■	ごぼう	10	■	こいくちしょうゆ	3.5	▲						
けずりぶし	2	■	れんこん	10	■	れんこん	10	■	す	3	■						
だしこんぶ	0.3	▲	こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲	じゃがいもでんぶん	0.5	▲						
うすくちしょうゆ	4	▲	さとう	0.5	▲	さとう	0.5	▲	こまつな	10	■						
さとう	0.5	▲	みりん	1	▲	みりん	1	▲	コーン(クリーム)	20	■						
みりん	1	▲	こいくちしょうゆ	3	▲	こいくちしょうゆ	3	▲	コーン(ホール)	10	■						
しお	0.3	■	けずりぶし	1	■	けずりぶし	1	■	とりももにく	8	●						
ミートボール	30	●	冷凍とうふ	20	●	冷凍とうふ	20	●	たまねぎ	20	■						
きやべつ	20	■	たまねぎ	20	■	たまねぎ	20	■	にんじん	8	■						
にんじん	20	■	さつまいも	20	■	さつまいも	20	■	けずりぶし	2	■						
たけのこ水煮	10	■	ちんげんさい	15	■	ちんげんさい	15	■	うすくちしょうゆ	2	■						
たまねぎ	10	■	にんじん	5	■	にんじん	5	■	しお	0.3	■						
にんにく	0.5	■	みそ	9	■	みそ	9	■	こしょう	0.03	■						
つちしょうが	0.3	■	にぼし	2	■	にぼし	2	■	ミニぶどうゼリー	1個・22	■						
こめあぶら	0.5	▲	だしこんぶ	0.3	▲	だしこんぶ	0.3	▲									
こいくちしょうゆ	0.6	▲															
さけ	0.2	■															
しお	0.2	■															
じゃがいもでんぶん	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					
692	32.1g	25g			611	23.8g	11.9g			647	19.6g	15.9g					
kcal	18.6%	32.5%			kcal	15.6%	17.5%			kcal	12.1%	22.1%					
10日 (金)	米飯 ☆牛乳 豚肉と野菜の香味だれ ★にら玉スープ	こめ	85	▲	16日 (木)	コッペパン ☆牛乳 ☆鶏肉のトマトシチュー アスパラガスとチンゲン菜のソテー	コッペパン	1個・60	▲	22日 (水)	米飯 ☆牛乳 アジの更紗揚げ 大豆の磯煮 すまし汁	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ぶたももにく	55	●			とりむねにく	40	●			アジ	1切れ・40	●	アジ	1切れ・40	●
		じゃがいも	30	▲			にんにく	0.5	■			こいくちしょうゆ	2.7	▲	こいくちしょうゆ	2.7	▲
		こまつな	20	■			セロリー	3	■			さとう	1	▲	さとう	1	▲
		たまねぎ	15	■			たまねぎ	15	■			さけ	1	■	さけ	1	■
		にんじん	10	■			にんじん	20	■			カレー粉	0.7	▲	カレー粉	0.7	▲
		つちしょうが	0.4	■			じゃがいも	50	▲			じゃがいもでんぶん	12	▲	じゃがいもでんぶん	12	▲
		にんにく	0.4	■			こめあぶら	0.5	▲			こめあぶら(揚物用)	6	▲	こめあぶら(揚物用)	6	▲
		こいくちしょうゆ	3.5	▲			☆バター	3	▲			乾燥だいず	10	●	乾燥だいず	10	●
す	2	■	こむぎこ	3	■	干ひじき	3	●	干ひじき	3	●						
ごまあぶら	0.5	▲	とりがらスープ	8	■	あぶらあげ	5	■	あぶらあげ	5	■						
こめあぶら	0.5	▲	トマトビュール	5	■	にんじん	5	■	にんじん	5	■						
			トマトケチャップ	5	■	こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲						
			トマト角切り(缶)	10	■	みりん	0.6	▲	みりん	0.6	▲						
			こいくちしょうゆ	1	■	さとう	2.3	▲	さとう	2.3	▲						
			ウスターソース	0.01	■	こいくちしょうゆ	3.5	▲	こいくちしょうゆ	3.5	▲						
			ローリエ	0.3	■	けずりぶし	1	■	けずりぶし	1	■						
			しお	0.03	■	しょうろく	10	■	しょうろく	10	■						
			こしょう	0.02	■	アスパラガス	5	■	アスパラガス	5	■						
						ちんげんさい	10	■	ちんげんさい	10	■						
						ぶたももにく	20	■	ぶたももにく	20	■						
						にんじん	20	■	にんじん	20	■						
						にんじん	20	■	にんじん	20	■						
						コーン(ホール)	10	■	コーン(ホール)	10	■						
						にんにく	0.5	■	にんにく	0.5	■						
						オリーブオイル	0.3	▲	オリーブオイル	0.3	▲						
						しお	0.2	■	しお	0.2	■						
						こしょう	0.02	■	こしょう	0.02	■						
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					
623	26.8g	17.4g			596	29.2g	17.3g			702	25.9g	22.5g					
kcal	17.2%	25.1%			kcal	19.6%	26.1%			kcal	14.8%	28.8%					
13日 (月)	米飯 ☆牛乳 油淋鶏 はりはり和え 春の五目スープ	こめ	85	▲	17日 (金)	米飯 ☆牛乳 ピリ辛すき焼き ツナときゅうりの酢の物	こめ	85	▲	23日 (木)	減量バターロール ☆牛乳 ソースパゲティ 白菜のさっぱり和え	バターロール	1個・50	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりももにく	1個・60	●			冷凍焼きとうふ	30	●			ハーフカットスパゲティ	27	▲	ハーフカットスパゲティ	27	▲
		つちしょうが	1.5	■			ぶたももにく	50	■			ぶたももにく	15	■	ぶたももにく	15	■
		にんにく	1	■			たまねぎ	40	■			イカ	10	■	イカ	10	■
		こいくちしょうゆ	4	▲			はくさいキムチ	30	■			きやべつ	50	■	きやべつ	50	■
		じゃがいもでんぶん	12	▲			にんじん	10	■			にんじん	15	■	にんじん	15	■
		こめあぶら(揚物用)	6	■			にら	10	■			ピーマン	7	■	ピーマン	7	■
		しろねぎ	5	■			しろねぎ	10	■			こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲
		さとう	0.7	▲			つきこんにやく	10	■			ウスターソース	7	■	ウスターソース	7	■
す	2	■	つちしょうが	0.4	■	濃厚ソース	7	■	濃厚ソース	7	■						
こいくちしょうゆ	2	■	にんにく	0.2	■	しお	0.2	■	しお	0.2	■						
オイスターソース	1	■	こめあぶら	0.5	▲	こしょう	0.02	■	こしょう	0.02	■						
ごまあぶら	0.5	▲	コチジャン	0.8	■												
			リンゴビュール	3	■	はくさい	30	■	はくさい	30	■						
			こいくちしょうゆ	2.5	▲	ローズハム	8	■	ローズハム	8	■						
			さとう	1	▲	きゅうり	10	■	きゅうり	10	■						
			いりごま(白)	1	▲	にんじん	5	■	にんじん	5	■						
						さとう	2	■	さとう	2	■						
						す	2.5	■	す	2.5	■						
						うすくちしょうゆ	0.5	■	うすくちしょうゆ	0.5	■						
						しお	0.2	■	しお	0.2	■						
						うすくちしょうゆ	0.2	■	うすくちしょうゆ	0.2	■						
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					
735	23.2g	26.5g			634	27.6g	17.6g			589	24.1g	16.9g					
kcal	17.2%	25.1%			kcal	17.4%	25%			kcal	16.4%	25.8%					
14日 (火)	米飯 ☆牛乳 あっさりカレーライスの具 大豆とツナのサラダ	こめ	85	▲	20日 (月)	米飯 ☆牛乳 パオシュウの酢醤油かけ 車麩のソテー 八宝汁	こめ	85	▲	24日 (金)	米飯 ☆牛乳 麻婆豆腐 ナムル	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ぎゅうももにく	10	●			パオシュウ	2個・60	●			冷凍とうふ	80	●	冷凍とうふ	80	●
		ぶたももにく	10	●			す	4	●			ぶたミンチ	30	●	ぶたミンチ	30	●
		たまねぎ	40	■			こいくちしょうゆ	2	▲			つちしょうが	1.2	■	つちしょうが	1.2	■
		じゃがいも	40	▲			ごまあぶら	0.2	▲			にんにく	0.5	■	にんにく	0.5	■
		にんじん	20	■								たまねぎ	40	■	たまねぎ	40	■
		トマト角切り(缶)	20	■			くるまふ	5	▲			にんじん	10	■	にんじん	10	■
		セロリー	5	■			マグロ米油漬	12	■			たけのこ水煮	7	■	たけのこ水煮	7	■
		つちしょうが	1	■			きやべつ	12	■			干しいたけ	0.5	■	干しいたけ	0.5	■
リンゴビュール	20	■	あおねぎ	5	■	こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲						
こめこ	4.5	▲	こめあぶら	0.5	▲	さけ	0.5	▲	さけ	0.5	▲						
カレー粉	0.8	▲	こいくちしょうゆ	0.5	▲	さとう	0.5	▲	さとう	0.5	▲						
こめあぶら	0.5	▲	みりん	0.3	▲	こいくちしょうゆ	1	▲	こいくちしょうゆ	1	▲						
ポークブイオン	8	■	しお	0.1	■	コチジャン	1	■	コチジャン	1	■						
トマトケチャップ	4.5	■	こしょう	0.01	■	チンメンジャン	1	■	チンメンジャン	1	■						
ウスターソース	3.2	■				みそ	5	■	みそ	5	■						
濃厚ソース	1	■	ぶたももにく	15	●	ポークブイオン	8	■	ポークブイオン	8	■						
こいくちしょうゆ	1	■	はくさい	30	■	こしょう	0.03	■	こしょう	0.03	■						

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
27日 (月)	米飯 ☆牛乳 ★親子丼の具 ツナのごまドレッシング和え	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		★たまご	45	●
		とりももにく	25	●
		たまねぎ	45	■
		にんじん	15	■
		しろねぎ	4	■
		干しいたけ	0.5	■
		うすくちしょうゆ	1.5	
		こいくちしょうゆ	0.5	
		みりん	0.5	
		さとう	2	▲
じゃがいもでんぶん	1.5	▲		
けずりぶし	1.5			
マグロ米油漬	15	●		
だいこん(根)	20	■		
きゅうり	10	■		
にんじん	5	■		
いりごま(白)	0.3	▲		
さとう	2	▲		
す	2.5			
うすくちしょうゆ	0.5			
しお	0.2			
エネルギー	たんぱく	しほう		
619 kcal	26g 16.8%	16.8g 24.4%		
28日 (火)	たけのご飯 ☆牛乳 じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	こめ	75	▲
		たけのご水煮	25	■
		とりももにく	10	●
		にんじん	10	■
		けずりぶし	1	
		さけ	1	
		うすくちしょうゆ	4	
		みりん	1	
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		じゃがいも	60	▲
		ぶたミンチ	30	●
		たまねぎ	30	■
にんじん	15	■		
ひらてん	20	●		
つちしょうが	0.5	■		
こめあぶら	0.5	▲		
けずりぶし	1			
さとう	2.7	▲		
こいくちしょうゆ	5			
みりん	0.5			
さけ	0.5			
蒸しだいず	8	●		
たまねぎ	20	■		
にんじん	8	■		
あおねぎ	5	■		
みそ	9	●		
にほし	2			
だしこんぶ	0.3			
エネルギー	たんぱく	しほう		
620 kcal	26.2g 16.9%	14.6g 21.2%		
30日 (木)	米飯 ☆牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ぶたももにく	55	●
		あおねぎ	3	■
		にんにく	0.1	■
		こしょう	0.04	
		冷凍ミニあつあげ	30	●
		きやべつ	50	■
		こめあぶら	0.5	▲
		テンメンジャン	4	
		トウバンジャン	0.2	
		さけ	1	
さとう	1	▲		
こいくちしょうゆ	3			
じゃがいもでんぶん	0.7	▲		
ワンタン	5	▲		
とりむねにく	10	●		
こまつな	10	■		
にんじん	7	■		
けずりぶし	2			
うすくちしょうゆ	2			
しお	0.2			
こしょう	0.02			
エネルギー	たんぱく	しほう		
641 kcal	29g 18.1%	17.3g 24.3%		

※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