

令和8年9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	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
1日 (火)	米飯	こめ	85	▲	7日 (月)	米飯	こめ	85	▲	11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	●
	鶏肉の照り焼き	とりももにく にんにく こいくちしょうゆ さとう	1個・60 0.5 3 2	● ■ ▲		ガバオライスの具	とりむねミンチ とりももミンチ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ごまあぶら しお こしょう さとう みりん さけ こいくちしょうゆ オイスターソース バジルペースト	30 30 40 13 13 0.3 0.7 0.3 0.04 1.2 0.4 1.3 2.5 1 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切れ・50 1 4 2 3 1	● ■ ▲
	じゃがいもと野菜のソテー	じゃがいも こまつな にんじん ぶなしめじ こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	35 15 10 10 0.5 0.3 0.2 0.02	▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		豆腐のピリ辛スープ	冷凍とうふ ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ ぶなしめじ にぼし みそ コチジャン うすくちしょうゆ しお こしょう	25 12 15 8 5 8 2 2 2.5 2 0.2 0.02	● ● ■ ■ ■ ■ ●		きんぴらごぼう	ごぼう ぶたももにく にんじん こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら	20 10 15 0.5 0.5 0.5 2 0.5 0.3	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲
	肉入りワントンスープ	ワントン(肉入り) たまねぎ にんじん にら けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	25 20 10 10 2 2 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ■ ■		豆腐のピリ辛スープ	冷凍とうふ ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ ぶなしめじ にぼし みそ コチジャン うすくちしょうゆ しお こしょう	25 12 15 8 5 8 2 2 2.5 2 0.2 0.02	● ● ■ ■ ■ ■ ●		みそ汁	冷凍とうふ きゃべつ にんじん えのきたけ にぼし みそ だしこんぶ	20 15 8 7 2 9 0.3	● ■ ■ ■ ■ ●
		エネルギーたんぱくしぼう 62128.6g13.8g kcal18.4%20%					エネルギーたんぱくしぼう 62130.1g15.2g kcal19.4%22%					エネルギーたんぱくしぼう 63326.2g17.3g kcal16.6%24.6%		
2日 (水)	米飯	こめ	85	▲	8日 (火)	米飯	こめ	85	▲	14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	●
	アジの香味揚げ	アジ あおねぎ にんにく コチジャン こしょう ナンプラー 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)	1切れ・50 2 0.2 0.2 0.01 1 1 10 6	● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		蒸し餃子の酢醤油かけ	ぎょうざ す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・36 4 2 0.2	■ ▲ ▲ ▲		とんかつ	ぶたももにく しお こしょう こむぎこ じゃがいもでんぶん パンこ こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	2個・60 0.2 0.02 8 3 10 6 6	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	切干大根の炒め煮	きりぼしだいこん ぶたももにく 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	8 15 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		チャブチェ	ぎゅうももにく こいくちしょうゆ さとう にんにく はるさめ きゃべつ たまねぎ にんじん 干しいたけ こめあぶら こいくちしょうゆ さとう しお こしょう ごまあぶら	15 0.5 0.2 0.5 8 30 10 10 1 0.5 3 2 0.2 0.02 0.5	● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		キャベツのマリネ	きゃべつ とりささみ水煮 にんじん 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 5 2 1 0.8 0.1 0.1 0.01	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	すまし汁	とりむねにく たまねぎ ほうれんそう にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 15 10 8 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■		にらとコーンのスープ	にら コーン(クリーム) コーン(ホール) 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	10 20 20 10 20 8 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		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 あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	40 10 10 8 5 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■
		エネルギーたんぱくしぼう 68427.6g20.2g kcal16.1%26.6%					エネルギーたんぱくしぼう 64621g15.4g kcal13%21.5%					エネルギーたんぱくしぼう 74330g23g kcal16.2%27.9%		
3日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	9日 (水)	米飯	こめ	85	▲	15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	●
	☆チリコンカーン	ぶたミンチ 乾燥だいず たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら ☆バター こむぎこ あかワイン さとう しお こしょう ローリエ 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ トマトビュレ	20 15 50 40 20 3 0.5 3 3 0.5 0.2 0.5 0.03 0.01 1.2 1.2 5 8	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■		白身魚のレモンソースかけ	ホキ 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切れ・50 1 0.05 0.02 10 6 3.5 2.5 4 1	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		タイ風あんかけご飯の具	とりももにく ナンプラー うすくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) たまねぎ にんじん ピーマン とりがらスープ ナンプラー うすくちしょうゆ オイスターソース さとう さけ みりん	50 0.3 0.3 0.3 10 6 30 25 25 12 1 2 2 3 1 1	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	チキンサラダ	とりささみ水煮 きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 中華ドレッシング	5 25 10 10 5 6	● ■ ■ ■ ■ ■		小松菜のお浸し	こまつな はくさい にんじん こいくちしょうゆ かつおぶし けずりぶし	25 30 5 2 0.5 0.3	■ ■ ■ ■ ● ■		さっぱり和え	ちくわ きゃべつ きゅうり にんじん いりごま(白) さとう す うすくちしょうゆ しお	10 30 10 5 0.3 2 2.5 0.5 0.2	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
		エネルギーたんぱくしぼう 62224.8g15.3g kcal15.9%29.1%					エネルギーたんぱくしぼう 62423g16.2g kcal14.7%23.4%					エネルギーたんぱくしぼう 66625.6g17.1g kcal15.4%23.1%		
4日 (金)	米飯	こめ	85	▲	10日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲	16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	●
	豚肉と野菜の香味だれ	ぶたももにく ちんげんさい たまねぎ にんじん つちしょうが にんにく こめあぶら こいくちしょうゆ す ごまあぶら	55 30 20 10 0.3 0.3 0.3 3 1.6 0.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		スパゲティナポリタン	ハーフカットスパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ コーン(ホール) こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう しお こしょう	35 15 40 10 10 10 7 0.5 10 1.3 0.2 0.2 0.02	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		サケのマヨネーズ焼き	サケ 卵不使用マヨネーズ 乾燥パセリ しお こしょう	1切れ・50 10 0.01 0.2 0.02	● ▲ ■ ■ ■
	エビ団子スープ	えびだんご 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 こしょう	30 25 7 5 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		切干大根とささみのごまドレッシング和え	きりぼしだいこん とりささみ水煮 ほうれんそう にんじん いりごま(白) す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら	4 8 15 8 2 1.2 2 0.8 1.2	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたももにく にんじん つきこんにゃく 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	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
		エネルギーたんぱくしぼう 60227.8g15.3g kcal18.5%22.9%					エネルギーたんぱくしぼう 65124.1g20.2g kcal14.8%27.9%					エネルギーたんぱくしぼう 64726.6g20.1g kcal16.4%28%		

★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				
17日 (木)	オリーブパン	オリーブパン	1個・60	▲	28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	●				
	☆パンプキンシチュー	かぼちゃ とりももにく たまねぎ にんじん こめあぶら こもぎこ ☆バター とりがらスープ ☆ぎゅうにゅう ☆なまクリーム しお こしょう 乾燥パセリ	40 20 40 15 0.5 6 6 8 20 2 0.5 0.03 0.03	■ ● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ■		ささみの米パン粉フライ	ささみの米パン粉フライ こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1個・50 6 6	● ▲				
	野菜サラダ	きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 和風ドレッシング	30 10 10 5 8	■ ■ ■ ■ ■		野菜のごまだれ和え	はくさい ほうれんそう にんじん すりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ しお	35 10 15 0.8 1.5 0.5 2.2 0.1	■ ■ ■ ▲ ▲				
	エネルギー	たんぱく	しぼう	630 20.2g 24.3g kcal		12.8%	34.7%	エネルギー	たんぱく	しぼう	613 13.8g 15.8g kcal	9%	23.2%
	18日 (金)	わかめご飯	こめ わかめごはんのもと	85 2		▲	29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	●				
高野豆腐の煮物		凍り豆腐 ぶたももにく にんじん 干しいたけ あおねぎ こめあぶら うすくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし	13 25 8 0.5 3 0.5 4 2 1 1	● ● ■ ■ ■ ■ ▲	手作り中華つくね	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 さとう こいくちしょうゆ みそ コチジャン トウバンジャン しお こしょう じゃがいもでんぶん		50 0.5 0.5 20 7 4 0.5 0.8 0.8 0.05 0.1 0.01 5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ●				
肉団子と春雨のスープ		ミートボール はるさめ たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	30 4 20 10 7 2 2 0.3 0.03	● ▲ ■ ■ ■	和風ポトフ	ウインナー じゃがいも たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう		20 40 10 8 5 2 2 0.3 0.03	● ▲ ■ ■ ■				
エネルギー		たんぱく	しぼう	639 26.9g 18.4g kcal	16.8%	25.9%		エネルギー	たんぱく	しぼう	646 25.9g 18.4g kcal	16%	25.6%
24日 (木)		もっちりコッペパン	もっちりコッペパン	1個・60	▲	30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	●				
	ちゃんこうどん	冷凍うどん とりももにく はくさい にんじん しろねぎ みずな つちしょうが けずりぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん しお	80 30 10 5 10 3 0.5 2 2 2 0.5 1 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲	ミートコロッケ		ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲ ▲				
	ツナとじゃがいもの和え物	マグロ米油漬 じゃがいも こまつな にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう	15 35 10 8 1 0.3 0.01	● ▲ ■ ■	ツナと野菜のソテー		マグロ米油漬 ちんげんさい たまねぎ にんじん こめあぶら しお こしょう	20 15 25 10 0.5 0.3 0.02	● ■ ■ ■ ▲				
	エネルギー	たんぱく	しぼう	631 32.7g 16.8g kcal	20.7%		24%	エネルギー	たんぱく	しぼう	657 19.1g 20.1g kcal	11.6%	27.5%
	25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	●	和風きのこハンバーグ	ハンバーグ たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 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 15 5 5 3 0.5 2 1 0.5 1 0.5	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲				
小松菜のソテー		こまつな たまねぎ にんじん コーン(ホール) こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	30 20 8 5 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ■ ■ ■ ▲	月見汁	じゃがいも ちらしかまぼこ にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ		30 8 8 5 2 2 0.3 0.3	▲ ● ■ ■				
月見デザート		月見ゼリー	1個・28		エネルギー	たんぱく		しぼう	653 20.7g 17g kcal	12.7%	23.4%		
エネルギー		たんぱく	しぼう	653 20.7g 17g kcal	12.7%	23.4%							

※給食で「カシューナッツ・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)」は、そのも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、アレルギー物資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