

令和8年8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とになる  
(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                                                      |
|------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 26日<br>(水) | 米飯           | こめ                                                                                                                                 | 85                                                                                           | ▲                                                         |
|            | ☆牛乳          | ☆ぎゅうにゅう                                                                                                                            | 1本・206                                                                                       | ●                                                         |
|            | サバのソース煮      | サバ<br>つちしょうが<br>ウスターソース<br>こいくちしょうゆ<br>さとう<br>さけ                                                                                   | 1切れ・50<br>1<br>4<br>3<br>4<br>2                                                              | ●<br>■<br><br>▲                                           |
|            | ひじきの炒め煮      | 干ひじき<br>ぶたもにく<br>にんじん<br>つきこんにゃく<br>こめあぶら<br>みりん<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>けずりぶし                                                       | 3<br>5<br>5<br>5<br>0.5<br>0.5<br>2<br>3<br>1                                                | ●<br>●<br>■<br><br>▲<br><br>▲                             |
|            | みそ汁          | きやべつ<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>みそ<br>にぼし<br>だしこんぶ                                                                      | 30<br>15<br>15<br>8<br>5<br>9<br>2<br>0.3                                                    | ■<br>■<br>▲<br>■<br>■<br>●<br><br>                        |
|            | エネルギーたんぱくしぼう | 62924.8g16.2g<br>kcal15.8%23.2%                                                                                                    |                                                                                              |                                                           |
|            | もっちりコッペパン    | もっちりコッペパン                                                                                                                          | 1個・60                                                                                        | ▲                                                         |
|            | ☆牛乳          | ☆ぎゅうにゅう                                                                                                                            | 1本・206                                                                                       | ●                                                         |
|            | 和風カレーうどん     | 冷凍うどん<br>ぶたもにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>にら<br>こめあぶら<br>さけ<br>カレー粉<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう<br>けずりぶし<br>じゃがいもでんぶん     | 80<br>30<br>20<br>15<br>7<br>0.5<br>1<br>0.5<br>0.5<br>2<br>3<br>0.5<br>0.02<br>2<br>2       | ▲<br>●<br>■<br>■<br>■<br>▲<br><br><br><br><br><br>▲       |
|            | 人参シシリ        | にんじん<br>マグロ米油漬<br>ごまあぶら<br>さけ<br>みりん<br>こいくちしょうゆ                                                                                   | 30<br>10<br>0.5<br>0.3<br>0.3<br>1                                                           | ■<br>●<br>▲<br><br><br>                                   |
|            | エネルギーたんぱくしぼう | 64031g18.7g<br>kcal19.4%26.3%                                                                                                      |                                                                                              |                                                           |
| 27日<br>(木) | 米飯           | こめ                                                                                                                                 | 85                                                                                           | ▲                                                         |
|            | ☆牛乳          | ☆ぎゅうにゅう                                                                                                                            | 1本・206                                                                                       | ●                                                         |
|            | 鶏肉と夏野菜の揚げ煮   | とりもにく<br>しお<br>こしょう<br>じゃがいもでんぶん<br>なす<br>かぼちゃ<br>こめあぶら(揚物用)<br>にんじん<br>ピーマン<br>けずりぶし<br>さとう<br>うすくちしょうゆ<br>ごまあぶら<br>しお<br>一味とうがらし | 40<br>0.2<br>0.01<br>7<br>25<br>25<br>6<br>10<br>10<br>0.2<br>2<br>2.7<br>0.2<br>0.1<br>0.01 | ●<br><br><br>▲<br>■<br>■<br>▲<br>■<br>■<br><br>▲<br><br>▲ |
|            | 五目汁          | ぶたもにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>にら<br>干しいたけ<br>けずりぶし<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>だしこんぶ                                                           | 10<br>20<br>10<br>5<br>0.5<br>2<br>2<br>0.3<br>0.3                                           | ●<br>■<br>■<br>■<br>■<br><br>▲<br><br>                    |
|            | エネルギーたんぱくしぼう | 63623.5g17.7g<br>kcal14.8%25%                                                                                                      |                                                                                              |                                                           |
|            | 米飯           | こめ                                                                                                                                 | 85                                                                                           | ▲                                                         |
|            | ☆牛乳          | ☆ぎゅうにゅう                                                                                                                            | 1本・206                                                                                       | ●                                                         |
|            | 牛丼の具         | ぎゅうもにく<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ちんげんさい<br>にんにく<br>つちしょうが<br>こめあぶら<br>トウバンジャン<br>さとう<br>オイスターソース<br>こいくちしょうゆ            | 50<br>0.5<br>1<br>50<br>15<br>10<br>0.5<br>0.5<br>0.5<br>0.1<br>0.3<br>2<br>1.5              | ●<br><br><br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br><br>▲          |
|            | ウインナーと野菜のソテー | ウインナー<br>きやべつ<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>コーン(ホール)<br>こめあぶら<br>しお<br>こしょう                                                                   | 15<br>30<br>10<br>10<br>5<br>0.5<br>0.3<br>0.03                                              | ●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br><br>                        |
|            | エネルギーたんぱくしぼう | 63425g19.9g<br>kcal15.8%28.2%                                                                                                      |                                                                                              |                                                           |
| 28日<br>(金) | 米飯           | こめ                                                                                                                                 | 85                                                                                           | ▲                                                         |
|            | ☆牛乳          | ☆ぎゅうにゅう                                                                                                                            | 1本・206                                                                                       | ●                                                         |
|            | 鶏肉と夏野菜の揚げ煮   | とりもにく<br>しお<br>こしょう<br>じゃがいもでんぶん<br>なす<br>かぼちゃ<br>こめあぶら(揚物用)<br>にんじん<br>ピーマン<br>けずりぶし<br>さとう<br>うすくちしょうゆ<br>ごまあぶら<br>しお<br>一味とうがらし | 40<br>0.2<br>0.01<br>7<br>25<br>25<br>6<br>10<br>10<br>0.2<br>2<br>2.7<br>0.2<br>0.1<br>0.01 | ●<br><br><br>▲<br>■<br>■<br>▲<br>■<br>■<br><br>▲<br><br>▲ |
|            | 五目汁          | ぶたもにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>にら<br>干しいたけ<br>けずりぶし<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>だしこんぶ                                                           | 10<br>20<br>10<br>5<br>0.5<br>2<br>2<br>0.3<br>0.3                                           | ●<br>■<br>■<br>■<br>■<br><br>▲<br><br>                    |
|            | エネルギーたんぱくしぼう | 63623.5g17.7g<br>kcal14.8%25%                                                                                                      |                                                                                              |                                                           |
|            | 米飯           | こめ                                                                                                                                 | 85                                                                                           | ▲                                                         |
|            | ☆牛乳          | ☆ぎゅうにゅう                                                                                                                            | 1本・206                                                                                       | ●                                                         |
|            | 牛丼の具         | ぎゅうもにく<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ちんげんさい<br>にんにく<br>つちしょうが<br>こめあぶら<br>トウバンジャン<br>さとう<br>オイスターソース<br>こいくちしょうゆ            | 50<br>0.5<br>1<br>50<br>15<br>10<br>0.5<br>0.5<br>0.5<br>0.1<br>0.3<br>2<br>1.5              | ●<br><br><br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br><br>▲          |
|            | ウインナーと野菜のソテー | ウインナー<br>きやべつ<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>コーン(ホール)<br>こめあぶら<br>しお<br>こしょう                                                                   | 15<br>30<br>10<br>10<br>5<br>0.5<br>0.3<br>0.03                                              | ●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br><br>                        |
|            | エネルギーたんぱくしぼう | 63425g19.9g<br>kcal15.8%28.2%                                                                                                      |                                                                                              |                                                           |
|            | 米飯           | こめ                                                                                                                                 | 85                                                                                           | ▲                                                         |
| 31日<br>(月) | ☆牛乳          | ☆ぎゅうにゅう                                                                                                                            | 1本・206                                                                                       | ●                                                         |
|            | 牛丼の具         | ぎゅうもにく<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ちんげんさい<br>にんにく<br>つちしょうが<br>こめあぶら<br>トウバンジャン<br>さとう<br>オイスターソース<br>こいくちしょうゆ            | 50<br>0.5<br>1<br>50<br>15<br>10<br>0.5<br>0.5<br>0.5<br>0.1<br>0.3<br>2<br>1.5              | ●<br><br><br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br><br>▲          |
|            | ウインナーと野菜のソテー | ウインナー<br>きやべつ<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>コーン(ホール)<br>こめあぶら<br>しお<br>こしょう                                                                   | 15<br>30<br>10<br>10<br>5<br>0.5<br>0.3<br>0.03                                              | ●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br><br>                        |
|            | エネルギーたんぱくしぼう | 63425g19.9g<br>kcal15.8%28.2%                                                                                                      |                                                                                              |                                                           |
|            | 米飯           | こめ                                                                                                                                 | 85                                                                                           | ▲                                                         |
|            | ☆牛乳          | ☆ぎゅうにゅう                                                                                                                            | 1本・206                                                                                       | ●                                                         |
|            | 牛丼の具         | ぎゅうもにく<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ちんげんさい<br>にんにく<br>つちしょうが<br>こめあぶら<br>トウバンジャン<br>さとう<br>オイスターソース<br>こいくちしょうゆ            | 50<br>0.5<br>1<br>50<br>15<br>10<br>0.5<br>0.5<br>0.5<br>0.1<br>0.3<br>2<br>1.5              | ●<br><br><br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br><br>▲          |
|            | ウインナーと野菜のソテー | ウインナー<br>きやべつ<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>コーン(ホール)<br>こめあぶら<br>しお<br>こしょう                                                                   | 15<br>30<br>10<br>10<br>5<br>0.5<br>0.3<br>0.03                                              | ●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br><br>                        |
|            | エネルギーたんぱくしぼう | 63425g19.9g<br>kcal15.8%28.2%                                                                                                      |                                                                                              |                                                           |
|            | 米飯           | こめ                                                                                                                                 | 85                                                                                           | ▲                                                         |
|            | ☆牛乳          | ☆ぎゅうにゅう                                                                                                                            | 1本・206                                                                                       | ●                                                         |
|            | 牛丼の具         | ぎゅうもにく<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ちんげんさい<br>にんにく<br>つちしょうが<br>こめあぶら<br>トウバンジャン<br>さとう<br>オイスターソース<br>こいくちしょうゆ            | 50<br>0.5<br>1<br>50<br>15<br>10<br>0.5<br>0.5<br>0.5<br>0.1<br>0.3<br>2<br>1.5              | ●<br><br><br>■<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br><br>▲          |
|            | ウインナーと野菜のソテー | ウインナー<br>きやべつ<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>コーン(ホール)<br>こめあぶら<br>しお<br>こしょう                                                                   | 15<br>30<br>10<br>10<br>5<br>0.5<br>0.3<br>0.03                                              | ●<br>■<br>■<br>■<br>■<br>▲<br><br>                        |
|            | エネルギーたんぱくしぼう | 63425g19.9g<br>kcal15.8%28.2%                                                                                                      |                                                                                              |                                                           |

※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     |