

令和8年10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 (木)	コッペパン	コッペパン 60g	1個・60	▲	7日 (水)	米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲	14日 (水)	米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲
	☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
	大豆とマカロニのトマト煮	黄だいず(国産、乾) マカロニ ツイスト ぶた もも 脂身つき スライス 30-15 たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) トマト角切り缶 セロリー(葉柄、生) 米ぬか油 トマトケチャップ(500g) ウスターソース 濃厚ソース 赤ワイン ポークパイオン 車糖(上白糖) 並塩 こしょう(白、粉) ローリエ	12 10 20 50 20 20 3 0.5 4 1 1 0.5 8 0.5 0.5 0.03 0.01	● ▲ ● ■ ■ ■ ■ ▲		ワカサギの天ぷら	わかさぎ 生 清酒 並塩 こしょう(白、粉) 上新粉 でん粉(じゃがいもでん粉) 米ぬか油(揚物用)	40 1 0.3 0.02 8 2 6	● ● ● ▲ ▲ ▲		サバのカレー煮	冷凍サバ切身 50g カレー粉 こいくちしょうゆ 車糖(上白糖) 清酒 本みりん	1切れ・50 0.3 4 2 0.5 1	● ● ▲ ▲
	チキンサラダ	鶏ささみ水煮 キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮むき、生) きゅうり(果実、生) 中華ドレッシング	10 25 10 10 8	● ■ ■ ■		キャベツとささみのお浸し	キャベツ(結球葉、生) 鶏ささみ水煮 こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) けずりぶし こいくちしょうゆ かつお 加工品 かつお節	30 10 15 5 0.3 2 0.5	■ ■ ■ ■ ●		ひじきの炒め煮	ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) ぶた もも 脂身つき スライス 30-15 にんじん(根、皮むき、生) つきこんにゃく 精粉こんにゃく 米ぬか油 本みりん 車糖(上白糖) 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 kcal kcal kcal	602 26.7g 18g 17.7% 26.9%				エネルギー たんぱく しぼう kcal kcal kcal	639 23.5g 18.4g 14.7% 25.9%				エネルギー たんぱく しぼう kcal kcal kcal	630 25.9g 17.5g 16.4% 25%		
2日 (金)	米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲	8日 (木)	減量バターロール	バターロール 50g	1個・50	▲	15日 (木)	コッペパン	コッペパン 60g	1個・60	▲
	☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
	肉団子のオイスターソース炒め	国産ミートボール8 たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) たけのこ(水煮缶詰) 普通はるさめ(乾) えのきたけ(生) 米ぬか油 オイスターソース 清酒 並塩 こしょう(白、粉)	50 30 8 8 8 7 0.5 2 1 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ▲ ■ ▲		きのこのトマトスパゲティ	ハーフカットスパゲティ バラペーコン ぶなしめじ(生) エリンギ(生) マッシュルーム(水煮缶詰) たまねぎ(りん茎、生) トマト角切り缶 にんにく(りん茎、生) オリーブ油 トマトケチャップ(500g) 白ワイン 並塩 こしょう(白、粉) こいくちしょうゆ	35 20 7 7 7 20 30 1 1 8 1 0.5 0.02 0.2	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		☆きのこ鶏肉のクリームシチュー	ぶなしめじ(生) エリンギ(生) マッシュルーム(水煮缶詰) 鶏肉 むね 皮なし 5gカット じゃがいも(塊茎、皮なし、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) パセリ(乾) 米ぬか油 薄力粉(1等) 有塩バター とりがらスープ 普通牛乳 ☆生クリーム 並塩 こしょう(白、粉)	10 5 5 45 45 40 15 0.03 0.5 4 4 8 20 2 0.5 0.03	■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ●
	★かき玉スープ	鶏卵、全卵(生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) けずりぶし うすくちしょうゆ 並塩 出し昆布 でん粉(じゃがいもでん粉)	20 20 10 8 2 2 0.3 0.3 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲		白菜とちくわのドレッシング和え	はくさい(結球葉、生) 焼き竹輪 こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) 和風ドレッシング	30 10 10 5 8	■ ■ ■ ■		イカサラダ	冷凍イカ短冊 1×4cm 白ワイン キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮むき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) クリームごまドレッシング	10 1 30 10 5 6	● ■ ■ ■
	エネルギー たんぱく しぼう kcal kcal kcal	607 20g 15.2g 13.2% 22.5%				エネルギー たんぱく しぼう kcal kcal kcal	667 23g 23.9g 13.8% 32.2%				エネルギー たんぱく しぼう kcal kcal kcal	603 28.9g 17.6g 19.2% 26.3%		
5日 (月)	米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲	9日 (金)	キャロットピラフ	水稲穀粒(精白米) にんじん(根、皮むき、生) ポークスキンスウインナー たまねぎ(りん茎、生) 米ぬか油 けずりぶし 並塩 こしょう(白、粉) うすくちしょうゆ	75 25 20 15 0.5 1 0.2 0.03 1.5	▲ ■ ■ ■ ■ ▲	16日 (金)	さつまいもご飯	水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) 並塩 清酒	75 40 0.6 2	▲ ▲
	☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
	米粉の大豆キーマカレーの具	黄だいず(国産、乾) ぶた もも 脂身つき ミンチ たまねぎ(りん茎、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) にんじん(根、皮むき、生) トマト角切り缶 しょうが(根茎、生) りんごビュレ 上新粉 カレー粉 米ぬか油 ポークパイオン トマトケチャップ(500g) ウスターソース 濃厚ソース 並塩 こしょう(白、粉) ローリエ	6 30 60 40 15 20 0.5 25 5 0.6 0.5 8 4.5 3.2 1 0.5 0.03 0.01	● ● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		豚肉とほうれん草の醤油マヨ炒め	ぶた もも 脂身つき スライス 30-15 ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) エリンギ(生) うすくちしょうゆ エッグケア 清酒 並塩 こしょう(白、粉) 米ぬか油	45 20 10 10 8 1.5 3 1 0.3 0.03 0.5	● ■ ■ ■ ■ ▲		炊き合わせ	無添加ごぼう天 焼き竹輪 ポークスキンスウインナー 車糖(上白糖) 本みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	1本・20 1/2本・25 1本・15 3 1 5 1.5	● ● ● ● ▲
	チキンと野菜の和え物	鶏ささみ水煮 だいこん(根、皮むき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) 穀物酢 車糖(上白糖) うすくちしょうゆ	10 25 15 5 1 1 1.5	● ■ ■ ■ ■ ▲		コーンのスープ	スイートコーン缶詰(クリームスタイル) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 鶏肉 むね 皮なし 3gカット たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) パセリ(乾) とりがらスープ うすくちしょうゆ 並塩 こしょう(白、粉) でん粉(じゃがいもでん粉)	20 10 8 20 8 0.03 12 2 0.2 0.03 1	■ ■ ● ■ ■ ■ ▲		生姜汁	ぶた もも 脂身つき スライス 30-15 たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) 葉ねぎ(葉、生) しょうが(根茎、生) けずりぶし うすくちしょうゆ 並塩 清酒 でん粉(じゃがいもでん粉)	15 10 8 5 1 2 2 0.3 0.5 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	エネルギー たんぱく しぼう kcal kcal kcal	632 24.9g 13.5g 15.8% 19.2%				エネルギー たんぱく しぼう kcal kcal kcal	682 27.8g 21.2g 16.3% 28%				エネルギー たんぱく しぼう kcal kcal kcal	601 23.1g 14.3g 15.4% 21.4%		
6日 (火)	米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲	13日 (火)	米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲	20日 (火)	米飯	水稲穀粒(精白米)	85	▲
	☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
	大豆の中華丼の具	黄だいず(国産、乾) ぶた もも 脂身つき スライス 30-15 しょうが(根茎、生) こいくちしょうゆ たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) たけのこ(水煮缶詰) 乾しいたけ(乾) 葉ねぎ(葉、生) 米ぬか油 ポークパイオン こいくちしょうゆ オイスターソース 並塩 こしょう(白、粉) でん粉(じゃがいもでん粉)	15 30 0.5 0.5 30 10 7 1 5 0.5 8 3 2 0.1 0.03 2.5	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		蒸ししゅうまいの酢醤油かけ	冷凍シュウマイ 穀物酢 こいくちしょうゆ ごま油	4 2 0.2	● ▲		みそ肉じゃが	ぶた もも 脂身つき スライス 30-15 しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) つきこんにゃく 精粉こんにゃく たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) さやいんげん(若さや、生) ごま油 けずりぶし 車糖(上白糖) こいくちしょうゆ コチジャン 130g 無添加 赤みそ	45 0.3 0.1 60 15 25 15 5 0.8 1 1.6 1.8 0.8 2.2	● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ●
	ほうれん草とウインナーのスープ	ほうれんそう(葉、通年平均、生) ポークスキンスウインナー たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) けずりぶし うすくちしょうゆ 並塩 こしょう(白、粉)	15 15 15 7 2 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■		パツ・ウンセン	普通はるさめ(乾) ぶた もも 脂身つき スライス 30-15 たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) 米ぬか油 こいくちしょうゆ ナンブラー 並塩 こしょう(白、粉) 清酒 ごま油	8 20 30 20 8 0.5 1.8 0.7 0.3 0.03 0.7 0.2	▲ ● ■ ■ ■ ■ ▲		れんこんのきんぴら	れんこん(根茎、生) 鶏肉 むね 皮なし 3gカット にんじん(根、皮むき、生) 米ぬか油 清酒 車糖(上白糖) こいくちしょうゆ 本みりん	25 10 15 0.5 0.5 0.5 2 0.5	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲
	エネルギー たんぱく しぼう kcal kcal kcal	636 27.5g 18.5g 17.3% 26.2%				エネルギー たんぱく しぼう kcal kcal kcal	635 22.1g 15.2g 13.9% 21.5%				エネルギー たんぱく しぼう kcal kcal kcal	625 24.9g 14.8g 15.9% 21.3%		

★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
21日 (水)	米飯	水稻穀粒(精白米)	85	▲	27日 (火)	米飯	水稻穀粒(精白米)	85	▲
	☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
	サンマのから揚げピリ辛ソース	サンマ 開き 40g しょうが(根茎、生) こいくちしょうゆ 清酒 でん粉(じゃがいもでん粉) 米ぬか油(揚物用) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ごま油 コチジャン 130g 車糖(上白糖) こいくちしょうゆ	1切れ・40 0.5 1 1 7 6 5 0.5 0.2 3 3	● ■ ▲ ▲ ■ ▲ ▲ ▲		チヂミ	チヂミ 穀物酢 こいくちしょうゆ ごま油 コチジャン 1000g	1個・50 4 2 0.2 0.02	■ ▲ ●
	切干大根の炒め煮	切干しだいこん(乾) ぶた もも 脂身つき スライス 30-15 にんじん(根、皮むき、生) セロリー(葉柄、生) 米ぬか油 本みりん 車糖(上白糖) こいくちしょうゆ けずりぶし	8 10 10 5 0.5 0.5 2 3 0.5	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		大根の変わり浸し	だいこん(根、皮むき、生) 鶏ささみ水煮 にんじん(根、皮むき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) わかめ 乾燥わかめ素干し しょうが(根茎、生) うすくちしょうゆ ごま油	20 8 8 5 0.8 0.6 2 0.5	■ ● ● ● ● ■ ▲
	すまし汁	鶏肉 むね 皮なし 3gカット たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) けずりぶし うすくちしょうゆ 並塩 出し昆布	8 15 10 7 7 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		ピリ辛トック	トック ぶた もも 脂身つき スライス 30-15 はくさい(キムチ) にら(葉、生) ぶなしめじ(生) コチジャン 130g けずりぶし こいくちしょうゆ 並塩 こしょう(白、粉)	25 15 20 10 10 2.5 2 2 0.2 0.03	▲ ● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
エネルギー たんぱく しぼう 737 kcal 24.7g 26.5g 13.4% 32.4%					エネルギー たんぱく しぼう 639 kcal 19.3g 12.9g 12.1% 18.2%				
22日 (木)	コッペパン	コッペパン 60g	1個・60	▲	28日 (水)	米飯	水稻穀粒(精白米)	85	▲
	☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
	☆さつまいものグラタン	さつまいも(塊根、皮むき、生) 鶏肉 むね 皮なし 5gカット たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) 有塩バター 普通牛乳 上新粉 並塩 こしょう(白、粉) ☆シュレッドチーズ 米ぬか油	60 20 20 7 2 40 6 0.3 0.02 12 0.5	▲ ● ■ ■ ■ ▲ ● ▲ ● ▲		肉団子のトマト煮	国産ミートボール8 たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生) にんにく(りん茎、生) 米ぬか油 トマトケチャップ(500g) 濃厚ソース こいくちしょうゆ 車糖(上白糖) 並塩 こしょう(白、粉)	55 30 10 8 0.5 0.5 6 2 0.2 0.4 0.4 0.02	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	野菜スープ	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) ぶた もも 脂身つき スライス 12-12 セロリー(葉柄、生) 米ぬか油 ポークブイオン うすくちしょうゆ 並塩 こしょう(白、粉)	20 15 10 10 5 0.5 10 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ● ■ ▲		ほうれん草とじゃがいものスープ	ほうれんそう(葉、通年平均、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 鶏肉 むね 皮なし 3gカット スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) けずりぶし うすくちしょうゆ 並塩 こしょう(白、粉)	10 30 8 10 20 8 2 2 0.3 0.03	■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
エネルギー たんぱく しぼう 656 kcal 27.3g 20g 16.6% 27.4%					エネルギー たんぱく しぼう 600 kcal 20.8g 14g 13.9% 21%				
23日 (金)	米飯	水稻穀粒(精白米)	85	▲	29日 (木)	コッペパン(上切目)	コッペパン 60g	1個・60	▲
	☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
	鶏肉のから揚げ	鶏肉 もも 皮付 切身 30g しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) こいくちしょうゆ 清酒 でん粉(じゃがいもでん粉) 米ぬか油(揚物用)	2個・60 1.5 1.5 3.5 1 12 6	● ■ ■ ▲ ▲ ▲		サケ米パン粉フライバーガーの具	サケ米パン粉フライ50g 米ぬか油(揚物用) 卵不使用タルタルソース キャベツ(結球葉、生) こいくちしょうゆ 並塩 こしょう(白、粉) 米ぬか油	1個・50 6 1個・8 40 0.3 0.3 0.03 0.3	● ▲ ▲ ■ ▲
	野菜のごま和え	キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮むき、生) 焼き竹輪 いりごま(白) 車糖(上白糖) 本みりん うすくちしょうゆ	30 10 5 10 0.5 1 0.5 2	■ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲ ▲		コロコロ野菜のスープ	ぶた もも 脂身つき スライス 30-15 たまねぎ(りん茎、生) だいこん(根、皮むき、生) にんじん(根、皮むき、生) セロリー(葉柄、生) 葉ねぎ(葉、生) ポークブイオン うすくちしょうゆ 並塩 こしょう(白、粉)	15 20 20 10 5 5 12 2 0.1 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	エスニックスープ	ぶた もも 脂身つき ミンチ たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生) 葉ねぎ(葉、生) けずりぶし うすくちしょうゆ ナンプレー 並塩 こしょう(白、粉)	10 15 7 8 5 2 2 0.8 0.2 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		コッペパン(上切目)	コッペパン 60g	1個・60	▲
エネルギー たんぱく しぼう 742 kcal 26.3g 27.3g 14.2% 33.1%					エネルギー たんぱく しぼう 620 kcal 26.3g 22.8g 17% 33.1%				
26日 (月)	米飯	水稻穀粒(精白米)	85	▲	30日 (金)	米飯	水稻穀粒(精白米)	85	▲
	☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●		☆牛乳	☆飲用牛乳	1本・206	●
	米粉のカレーライスの具	ぶた もも 脂身つき スライス 30-15 たまねぎ(りん茎、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) にんじん(根、皮むき、生) トマト角切り缶 セロリー(葉柄、生) しょうが(根茎、生) りんごピューレ 上新粉 カレー粉 米ぬか油 ポークブイオン トマトケチャップ(500g) ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ 並塩 こしょう(白、粉) ローリエ	30 60 40 20 20 5 0.5 25 5 0.6 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		サンマの塩焼き	さんま 筒切り 40g 並塩 レモン(果汁、生)	1切れ・40 0.1 2	● ● ■
	大豆とツナのサラダ	黄だいず(国産、乾) マグロ米油漬フレーク キャベツ(結球葉、生) エッグケア こいくちしょうゆ	10 10 20 2 1.2	● ● ■ ■ ▲		筑前煮	鶏肉 もも 皮なし 5gカット 板こんにゃく 精粉こんにゃく にんじん(根、皮むき、生) れんこん(根茎、生) ごぼう(根、生) 米ぬか油 車糖(上白糖) 本みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	25 20 10 10 8 0.5 1.2 1.2 2.5 0.8	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■
エネルギー たんぱく しぼう 673 kcal 26.5g 17.3g 15.8% 23.1%					エネルギー たんぱく しぼう 660 kcal 27g 21.3g 16.4% 29%				
学校給食摂取基準					学校給食摂取基準				

※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