令和8年11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
2日（月）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鯨のケチャップソースかけ	くじら	50	●
		じゃがいもでんぷん	10	▲
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
		さとう	2	▲
		トマトケチャップ	5	
		ウスターソース	3	
	野菜ときのこのソテー	きゃべつ	40	■
		こまつな	10	■
		にんじん	5	■
		ぶなしめじ	5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		こいくちしょうゆ	0.2	
		しお	0.2	
		こしょう	0.03	
	チキンスープ	とりむねにく	12	●
		だいこん（根）	20	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	5	■
		にら	5	■
		とりがらスープ	8	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	エネルギー 631kcal	たんぱく 25.8g 16.4%	しぼう 15.4g 22%	
4日（水）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	大豆の甘辛煮	乾燥だいず	15	●
		冷凍ミニあつあげ	25	●
		ぶたももにく	25	●
		つちしょうが	1	■
		にんにく	0.7	■
		たまねぎ	20	■
		にんじん	15	■
		こめあぶら	0.5	▲
		さけ	0.5	
		さとう	0.5	▲
		こいくちしょうゆ	0.6	
		コチジャン	1	
		テンメンジャン	1	
		みそ	2	●
		ポークブイヨン	8	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぷん	0.5	▲
		ごまあぶら	0.2	▲
	根菜汁	さつまいも	20	▲
		にんじん	10	■
		ごぼう	10	■
		とりももにく	10	●
		しろねぎ	5	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		じゃがいもでんぷん	1.5	▲
	エネルギー 660kcal	たんぱく 27.9g 16.9%	しぼう 16.9g 23%	
5日（木）	減量バターロール	パターロール	1個・50	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ソーススパゲティ	ハーフカットスパゲティ	35	▲
		ぶたももにく	40	●
		きゃべつ	50	■
		にんじん	15	■
		ピーマン	7	■
		こめあぶら	0.5	▲
		ウスターソース	7	
		濃厚ソース	7	
		しお	0.2	
		こしょう	0.02	
	切干大根のごまドレッシング和え	きりぼしだいこん	4	■
		ちんげんさい	20	■
		にんじん	10	■
		いりごま（白）	2	▲
		す	1.2	
		こいくちしょうゆ	2	
		さとう	0.8	▲
		ごまあぶら	1.2	▲
	エネルギー 668kcal	たんぱく 27.9g 16.7%	しぼう 20.8g 28%	
6日（金）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サバの味噌煮	サバ	1切れ・50	●
		つちしょうが	1	■
		こいくちしょうゆ	2	
		さとう	4.5	▲
		みそ	5	●
		みりん	1	
	白菜とささみのお浸し	はくさい	30	■
		とりささみ水煮	10	●
		こまつな	25	■
		にんじん	5	■
		けずりぶし	0.3	
		こいくちしょうゆ	2	
		かつおぶし	0.5	●
	すまし汁	ぶたももにく	12	●
		冷凍さといも	20	▲
		たまねぎ	15	■
		にんじん	5	■
		えのきたけ	8	■
		あおねぎ	5	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		だしこんぶ	0.3	
	エネルギー 631kcal	たんぱく 28.5g 18.1%	しぼう 16.2g 23.1%	

日 曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
9日（月）	秋のかやくご飯	こめ	75	▲
		とりむねにく	20	●
		ぶなしめじ	8	■
		エリンギ	6	■
		にんじん	7	■
		けずりぶし	1	
		さけ	1	
		うすくちしょうゆ	4	
		みりん	1	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	高野豆腐の煮物	凍り豆腐	13	●
		ぶたももにく	25	●
		干しいたけ	0.5	■
		にんじん	8	■
		あおねぎ	3	■
		こめあぶら	0.5	▲
		うすくちしょうゆ	4	
		さとう	2	▲
		みりん	1	
		けずりぶし	1	
	みそ汁	ふ	2	▲
		たまねぎ	15	■
		ちんげんさい	10	■
		にんじん	5	■
		みそ	9	●
		にぼし	2	
		だしこんぶ	0.3	
	納豆	なっとう	1個・30	●
	エネルギー 655kcal	たんぱく 34.7g 21.2%	しぼう 19.7g 27.1%	
10日（火）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ワカサギの更紗揚げ	ワカサギ（魚卵注意）	40	●
		さけ	1	
		しお	0.3	
		こしょう	0.02	
		じゃがいもでんぷん	10	▲
		カレー粉	0.3	
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
	ツナと野菜の塩麹炒め	マグロ米油漬	20	●
		きゃべつ	30	■
		こまつな	20	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	10	■
		つちしょうが	0.2	■
		こめあぶら	0.5	▲
		しおこうじ	3.6	
		こいくちしょうゆ	0.5	
		こしょう	0.01	
	大根スープ	だいこん（根）	30	■
		ぶたももにく	10	●
		たまねぎ	10	■
		にんじん	8	■
		だいこん（葉）	5	■
		ポークブイヨン	8	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	エネルギー 663kcal	たんぱく 26g 15.7%	しぼう 20.3g 27.6%	
11日（水）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	麻婆豆腐	冷凍とうふ	80	●
		ぶたミンチ	20	●
		つちしょうが	1.2	■
		にんにく	0.5	■
		たまねぎ	40	■
		にんじん	10	■
		たけのこ水煮	7	■
		あおねぎ	7	■
		干しいたけ	0.5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		さけ	0.5	
		さとう	0.5	▲
		こいくちしょうゆ	1	
		コチジャン	1	
		テンメンジャン	1	
		みそ	5	●
		ポークブイヨン	8	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぷん	1	▲
		ごまあぶら	0.2	▲
	春雨サラダ	はるさめ	5	▲
		ロースハム	10	●
		きゅうり	20	■
		にんじん	5	■
		うすくちしょうゆ	0.4	
		さとう	2	▲
		す	2.5	
		しお	0.2	
		ごまあぶら	0.5	▲
	エネルギー 627kcal	たんぱく 23g 14.7%	しぼう 15.2g 21.8%	
12日（木）	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	●
	☆さつまいものポタージュ	さつまいも	60	▲
		とりももにく	15	●
		たまねぎ	30	■
		にんじん	15	■
		コーン（ホール）	10	■
		乾燥パセリ	0.03	■
		こめあぶら	0.5	▲
		こむぎこ	4	▲
		☆バター	4	▲
		とりがらスープ	8	
		☆ぎゅうにゅう	20	●
		☆なまクリーム	2	●
		しお	0.5	
		こしょう	0.03	
	さっぱりマリネ	きゃべつ	30	■
		ほうれんそう	10	■
		にんじん	10	■
		りんごす	2	
		さとう	1	▲
		オリーブオイル	0.8	▲
		うすくちしょうゆ	0.1	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
	エネルギー 629kcal	たんぱく 25.7g 16.3%	しぼう 19.2g 27.5%	

日 曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
13日（金）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	油淋鶏	とりももにく	1個・60	●
		つちしょうが	1.5	■
		にんにく	1	■
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	1.5	
		じゃがいもでんぷん	12	▲
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
		しろねぎ	5	■
		さとう	0.7	▲
		す	2	
		こいくちしょうゆ	2	
		オイスターソース	1	
		ごまあぶら	0.5	▲
	チンゲン菜のソテー	ちんげんさい	30	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	10	■
		オリーブオイル	0.5	▲
		しお	0.2	
		こしょう	0.02	
	白菜のごまスープ	はくさい	30	■
		たまねぎ	20	■
		にんじん	8	■
		あおねぎ	5	■
		すりごま（白）	0.5	▲
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	エネルギー 656kcal	たんぱく 25.9g 15.8%	しぼう 18.7g 25.7%	
16日（月）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	☆ハヤシライスの具	ぎゅうももにく	20	●
		たまねぎ	60	■
		じゃがいも	40	▲
		にんじん	20	■
		セロリー	5	■
		トマトケチャップ	8	
		トマトピューレ	8	■
		ウスターソース	1.5	
		濃厚ソース	0.5	
		こいくちしょうゆ	1.2	
		ポークブイヨン	8	
		☆バター	3.5	▲
		こむぎこ	7	▲
		こめあぶら	2.5	▲
		しお	0.5	
		こしょう	0.03	
		あかワイン	0.5	
		ローリエ	0.01	
		こめあぶら	0.5	▲
	ツナサラダ	マグロ米油漬	10	●
		きゃべつ	30	■
		にんじん	10	■
		きゅうり	10	■
		和風ドレッシング	6	
	エネルギー 669kcal	たんぱく 21.1g 12.6%	しぼう 19.9g 26.8%	
17日（火）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サンマの蒲焼き	サンマ開き	1切れ・40	●
		じゃがいもでんぷん	10	▲
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
		つちしょうが	0.5	■
		さとう	2	▲
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	
		じゃがいもでんぷん	0.5	▲
	小松菜とひじきのソテー	こまつな	20	■
		干ひじき	0.8	●
		けずりぶし	0.3	
		こいくちしょうゆ	0.5	
		たまねぎ	15	■
		いりごま（白）	1	▲
		ごまあぶら	0.5	▲
		かつおぶし	0.2	●
		さとう	0.2	▲
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.6	
	みそ汁	あぶらあげ	8	●
		だいこん（根）	25	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	8	■
		あおねぎ	5	■
		みそ	9	●
		にぼし	2	
		だしこんぶ	0.3	
	エネルギー 736kcal	たんぱく 22.7g 12.3%	しぼう 28.3g 34.6%	
18日（水）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	蒸しぎょうざの酢醤油かけ	ぎょうざ	2個・36	■
		す	4	
		こいくちしょうゆ	2	
		ごまあぶら	0.2	▲
	春雨のナンプラー炒め	はるさめ	8	▲
		ぎゅうももにく	7	●
		ちんげんさい	15	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		ナンプラー	0.8	
		さけ	0.5	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
		ごまあぶら	0.1	▲
	八宝汁	ぶたももにく	15	●
		はくさい	30	■
		たまねぎ	15	■
		にんじん	8	■
		にら	5	■
		干しいたけ	0.5	■
		つちしょうが	1	■
		こめあぶら	0.5	▲
		ポークブイヨン	6	
		こいくちしょうゆ	1	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.2	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぷん	1	▲
	エネルギー 611kcal	たんぱく 20.7g 13.6%	しぼう 15.5g 22.8%	

★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）	うずまきパン	うずまきパン	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ	1個・60	●
		たまねぎ	10	■
		マッシュルーム水煮	4	■
		にんにく	0.1	■
		セロリー	2	■
		オリーブオイル	0.2	▲
		トマト角切り（缶）	10	■
		トマトケチャップ	4	
		濃厚ソース	0.8	
		さとう	0.2	▲
		あかワイン	0.8	
		ローリエ	0.01	
		しお	0.2	
		こしょう	0.02	
		じゃがいもでんぷん	0.3	▲
	ほうれん草とささみのソテー	ほうれんそう	25	■
		とりささみ水煮	10	●
		きゃべつ	25	■
		たまねぎ	10	■
		にんにく	0.5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		しお	0.2	
		こしょう	0.02	
	きのこのスープ	ぶなしめじ	8	■
		えのきたけ	8	■
		ぶたももにく	10	●
		たまねぎ	15	■
		にんじん	7	■
		あおねぎ	5	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	601 kcal / 25.5g 17% / 21.2g 31.7%			
20 日 （金）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	すき焼き	ぎゅうももにく	45	●
		冷凍焼きとうふ	20	●
		たまねぎ	40	■
		はくさい	30	■
		ちんげんさい	20	■
		にんじん	15	■
		しろねぎ	15	■
		つきこんにゃく	10	
		こめあぶら	0.5	▲
		さとう	4	▲
		こいくちしょうゆ	5	
	キャベツとわかめの酢の物	きゃべつ	40	■
		乾燥わかめ	1.3	●
		マグロ米油漬	10	●
		さとう	2	▲
		す	4.5	
		しお	0.1	
		うすくちしょうゆ	0.3	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	637 kcal / 25g 15.7% / 17.5g 24.7%			
24 日 （火）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サワラの竜田揚げ	サワラ	1切れ・50	●
		つちしょうが	0.8	■
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	3	
		じゃがいもでんぷん	10	▲
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
	切干大根の炒め煮	きりぼしだいこん	8	■
		ぶたももにく	10	●
		にんじん	10	■
		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	
	みそ汁	さつまいも	30	▲
		たまねぎ	15	■
		にんじん	5	■
		乾燥わかめ	0.5	●
		みそ	9	●
		にぼし	2	
		だしこんぶ	0.3	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	733 kcal / 26g 14.2% / 21.4g 26.3%			
25 日 （水）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鶏肉のアドボ	とりももにく	1個・60	●
		にんにく	0.5	■
		す	2.2	
		こいくちしょうゆ	4.2	
		さとう	1.5	▲
		こしょう	0.02	
	昆布のきんぴら	糸切こんぶ	0.8	●
		ぶたももにく	10	●
		ごぼう	20	■
		にんじん	7	■
		いりごま（白）	0.5	▲
		さとう	1	▲
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	
		こめあぶら	0.5	▲
	ウインナーとコーンのスープ	ウインナー	8	●
		コーン（ｸﾘｰﾑ）	20	■
		コーン（ﾎｰﾙ）	10	■
		たまねぎ	20	■
		にんじん	7	■
		ちんげんさい	7	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	629 kcal / 29.3g 18.6% / 15.3g 21.9%			

日 曜日	献立名	食品名	一人 分量	栄養 三色
26 日 （木）	減量コッペパン	コッペパン	1個・50	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ペンネのペペロンチーノ	マカロニ　ペンネ	35	▲
		バラベーコン	20	●
		はくさい	40	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	7	■
		ぶなしめじ	10	■
		乾燥パセリ	0.03	■
		にんにく	1.2	■
		オリーブオイル	1.2	▲
		うすくちしょうゆ	2.7	
		しお	0.1	
		こしょう	0.04	
		一味とうがらし	0.02	
	れんこんのソテー	れんこん	10	■
		マグロ米油漬	10	●
		きゃべつ	30	■
		にんじん	5	■
		オリーブオイル	1.2	▲
		す	1.5	
		さとう	0.8	▲
		うすくちしょうゆ	1	
	みかんゼリー	ゼリー	1個・70	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	698 kcal / 17.5g 10% / 23.2g 29.9%			
27 日 （金）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	★木の葉丼の具	あぶらあげ	20	●
		さとう	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	1.2	
		★たまご	45	●
		かまぼこ	10	●
		たまねぎ	30	■
		にんじん	8	■
		干しいたけ	1	■
		あおねぎ	5	■
		けずりぶし	1.5	
		うすくちしょうゆ	4	
		みりん	0.5	
		さとう	1.5	▲
		じゃがいもでんぷん	2	▲
	大根の炒め煮	だいこん（根）	35	■
		ぶたももにく	8	●
		にんじん	8	■
		たけのこ水煮	8	■
		こめあぶら	0.5	▲
		さとう	0.5	▲
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	
		けずりぶし	0.5	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	649 kcal / 25.3g 15.6% / 20.3g 28.2%			
30 日 （月）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	二色丼の具	とりももミンチ	40	●
		たまねぎ	30	■
		にんじん	5	■
		つちしょうが	0.8	■
		さとう	1	▲
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	
		ごまあぶら	0.3	▲
		こまつな	30	■
		ちりめんじゃこ	5	●
		いりごま（白）	1	▲
		こいくちしょうゆ	1	
		さとう	0.2	▲
		みりん	0.2	
		ごまあぶら	0.3	▲
	のっぺい汁	ぶたももにく	10	●
		さつまいも	30	▲
		たまねぎ	8	■
		にんじん	10	■
		あおねぎ	5	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		だしこんぶ	0.3	
		じゃがいもでんぷん	1	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	598 kcal / 25.9g 17.3% / 12.7g 19.1%			

※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