

●▲■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・体温のものになる
(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

★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。

※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		
20日 (木)	丸型パン	まるがたパン	1個・60	▲	27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	●		☆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	●		ペンネのペペロンチーノ	マカロニペンネ	27	▲		
		たまねぎ	10	■			バラペーコン	20	●		
		マッシュルーム水煮	4	■			はくさい	40	■		
		にんにく	0.1	■			たまねぎ	10	■		
		セロリー	2	■			にんじん	7	■		
		オリーブオイル	0.2	▲			ぶなしめじ	10	■		
		トマト角切り(缶)	10	■			乾燥パセリ	0.03	■		
		トマトケチャップ	4	■			にんにく	1	■		
		濃厚ソース	0.8	▲			オリーブオイル	1	▲		
		さとう	0.2				うすくちしょうゆ	2.5			
		あかワイン	0.8				しお	0.1			
		ローリエ	0.01				こしょう	0.04			
		しお	0.2	▲			一味とうがらし	0.02			
こしょう		0.02	れんこんのソテー		れんこん		10	●			
じゃがいもでんぶん	0.3	マクロ米油漬			10	■					
小松菜とささみのソテー	こまつな	25			■		きやべつ		30	■	
	とりささみ水煮	10		●	にんじん		5		▲		
	きやべつ	25		■	オリーブオイル		1.2				
	たまねぎ	10		■	す	1.5					
	にんにく	0.5		▲	さとう	0.8	▲				
	こめあぶら	0.5			うすくちしょうゆ	1					
	しお	0.2			きのこのスープ	ぶなしめじ		8	■		
	しお	0.2				えのきたけ		8		●	
	こしょう	0.02		ぶたももにく		10	■				
	きのこのスープ	ぶなしめじ		8		たまねぎ		15			■
		えのきたけ		8		にんじん		7	■		
		ぶたももにく		10		あおねぎ		5		■	
		たまねぎ	15	けずりぶし		2	■				
		にんじん	7	うすくちしょうゆ		2		■			
あおねぎ		5	しお	0.3		■					
けずりぶし		2	こしょう	0.03					■		
うすくちしょうゆ		2	エネルギー	たんぱく			しぼう			599 kcal25.4g 17%21.1g 31.7%	
しお		0.3	621 kcal17.2g 11.1%23.1g 33.5%	20日 (木)			減量コッペパン	コッペパン			1個・50
こしょう		0.03	☆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			●	ペンネのペペロンチーノ	マカロニペンネ	27		▲
		たまねぎ	10		■	バラペーコン		20	●		
		マッシュルーム水煮	4	■	はくさい	40		■			
		にんにく	0.1	■	たまねぎ	10		■			
	セロリー	2	■	にんじん	7	■					
	オリーブオイル	0.2	▲	ぶなしめじ	10	■					
	トマト角切り(缶)	10	■	乾燥パセリ	0.03	■					
	トマトケチャップ	4	■	にんにく	1	■					
	濃厚ソース	0.8	▲	オリーブオイル	1	▲					
	さとう	0.2		うすくちしょうゆ	2.5						
	あかワイン	0.8		しお	0.1						
	ローリエ	0.01		こしょう	0.04						
	しお	0.2	▲	一味とうがらし	0.02	れんこんのソテー		れんこん	10	●	
	こしょう	0.02		マクロ米油漬	10			■			
小松菜とささみのソテー	こまつな	25		■	きやべつ		30		■		
	とりささみ水煮	10		●	にんじん		5				▲
	きやべつ	25	■	オリーブオイル	1.2						
	たまねぎ	10	■	す	1.5						
	にんにく	0.5	▲	さとう	0.8		▲				
	こめあぶら	0.5		うすくちしょうゆ	1						
	しお	0.2		きのこのスープ	ぶなしめじ			8	■		
	しお	0.2			えのきたけ			8		●	
	こしょう	0.02	ぶたももにく		10		■				
	きのこのスープ	ぶなしめじ	8		たまねぎ			15			■
		えのきたけ	8		にんじん			7	■		
		ぶたももにく	10		あおねぎ			5		■	
		たまねぎ	15		けずりぶし	2	■				
		にんじん	7		うすくちしょうゆ	2		■			
あおねぎ		5	しお		0.3	■					
けずりぶし		2	こしょう		0.03				■		
うすくちしょうゆ		2	エネルギー		たんぱく		しぼう			599 kcal25.4g 17%21.1g 31.7%	
しお		0.3	621 kcal17.2g 11.1%23.1g 33.5%		20日 (木)		減量コッペパン	コッペパン			1個・50
こしょう		0.03	☆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			●	ペンネのペペロンチーノ	マカロニペンネ	27		▲
		たまねぎ	10	■		バラペーコン		20	●		
		マッシュルーム水煮	4	■	はくさい	40		■			
		にんにく	0.1	■	たまねぎ	10		■			
	セロリー	2	■	にんじん	7	■					
	オリーブオイル	0.2	▲	ぶなしめじ	10	■					
	トマト角切り(缶)	10	■	乾燥パセリ	0.03	■					
	トマトケチャップ	4	■	にんにく	1	■					
	濃厚ソース	0.8	▲	オリーブオイル	1	▲					
	さとう	0.2		うすくちしょうゆ	2.5						
	あかワイン	0.8		しお	0.1						
	ローリエ	0.01		こしょう	0.04						
	しお	0.2	▲	一味とうがらし	0.02	れんこんのソテー		れんこん	10	●	
	こしょう	0.02		マクロ米油漬	10			■			
小松菜とささみのソテー	こまつな	25		■	きやべつ		30		■		
	とりささみ水煮	10		●	にんじん		5				▲
	きやべつ	25	■	オリーブオイル	1.2						
	たまねぎ	10	■	す	1.5						
	にんにく	0.5	▲	さとう	0.8		▲				
	こめあぶら	0.5		うすくちしょうゆ	1						
	しお	0.2		きのこのスープ	ぶなしめじ			8	■		
	しお	0.2			えのきたけ			8		●	
	こしょう	0.02	ぶたももにく		10		■				
	きのこのスープ	ぶなしめじ	8		たまねぎ			15			■
		えのきたけ	8		にんじん			7	■		
		ぶたももにく	10		あおねぎ			5		■	
		たまねぎ	15		けずりぶし	2	■				
		にんじん	7		うすくちしょうゆ	2		■			
あおねぎ		5	しお		0.3	■					
けずりぶし		2	こしょう		0.03				■		
うすくちしょうゆ		2	エネルギー		たんぱく		しぼう			599 kcal25.4g 17%21.1g 31.7%	
しお		0.3	621 kcal17.2g 11.1%23.1g 33.5%		20日 (木)		減量コッペパン	コッペパン			1個・50
こしょう		0.03	☆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			●	ペンネのペペロンチーノ	マカロニペンネ	27		▲
		たまねぎ	10	■		バラペーコン		20	●		
		マッシュルーム水煮	4	■	はくさい	40		■			
		にんにく	0.1	■	たまねぎ	10		■			
	セロリー	2	■	にんじん	7	■					
	オリーブオイル	0.2	▲	ぶなしめじ	10	■					
	トマト角切り(缶)	10	■	乾燥パセリ	0.03	■					
	トマトケチャップ	4	■	にんにく	1	■					
	濃厚ソース	0.8	▲	オリーブオイル	1	▲					
	さとう	0.2		うすくちしょうゆ	2.5						
	あかワイン	0.8		しお	0.1						
	ローリエ	0.01		こしょう	0.04						
	しお	0.2	▲	一味とうがらし	0.02	れんこんのソテー		れんこん	10	●	
	こしょう	0.02		マクロ米油漬	10			■			
小松菜とささみのソテー	こまつな	25		■	きやべつ		30		■		
	とりささみ水煮	10		●	にんじん		5				▲
	きやべつ	25	■	オリーブオイル	1.2						
	たまねぎ	10	■	す	1.5						
	にんにく	0.5	▲	さとう	0.8		▲				
	こめあぶら	0.5		うすくちしょうゆ	1						
	しお	0.2		きのこのスープ	ぶなしめじ			8	■		
	しお	0.2			えのきたけ			8		●	
	こしょう	0.02	ぶたももにく		10		■				
	きのこのスープ	ぶなしめじ	8		たまねぎ			15			■
		えのきたけ	8		にんじん			7	■		
		ぶたももにく	10		あおねぎ			5		■	
		たまねぎ	15		けずりぶし	2	■				
		にんじん	7		うすくちしょうゆ	2		■			
あおねぎ		5	しお		0.3	■					
けずりぶし		2	こしょう		0.03				■		
うすくちしょうゆ		2	エネルギー		たんぱく		しぼう			599 kcal25.4g 17%21.1g 31.7%	
しお		0.3	621 kcal17.2g 11.1%23.1g 33.5%		20日 (木)		減量コッペパン	コッペパン			1個・50
こしょう		0.03	☆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			●	ペンネのペペロンチーノ	マカロニペンネ	27		▲
		たまねぎ	10	■		バラペーコン		20	●		
		マッシュルーム水煮	4	■	はくさい	40		■			
		にんにく	0.1	■	たまねぎ	10		■			
	セロリー	2	■	にんじん	7	■					
	オリーブオイル	0.2	▲	ぶなしめじ	10	■					
	トマト角切り(缶)	10	■	乾燥パセリ	0.03	■					
	トマトケチャップ	4	■	にんにく	1	■					
	濃厚ソース	0.8	▲	オリーブオイル	1	▲					
	さとう	0.2		うすくちしょうゆ	2.5						
	あかワイン	0.8		しお	0.1						
	ローリエ	0.01		こしょう	0.04						
	しお	0.2	▲	一味とうがらし	0.02	れんこんのソテー		れんこん	10	●	
	こしょう	0.02		マクロ米油漬	10			■			
小松菜とささみのソテー	こまつな	25		■	きやべつ		30		■		
	とりささみ水煮	10		●	にんじん		5				▲
	きやべつ	25	■	オリーブオイル	1.2						
	たまねぎ	10	■	す	1.5						
	にんにく	0.5	▲	さとう	0.8		▲				
	こめあぶら	0.5		うすくちしょうゆ	1						
	しお	0.2		きのこのスープ	ぶなしめじ			8	■		
	しお	0.2			えのきたけ			8		●	
	こしょう	0.02	ぶたももにく		10		■				
	きのこのスープ	ぶなしめじ	8		たまねぎ			15			■
		えのきたけ	8		にんじん			7	■		
		ぶたももにく	10		あおねぎ			5		■	
		たまねぎ	15		けずりぶし	2	■				
		にんじん	7		うすくちしょうゆ	2		■			
あおねぎ		5	しお		0.3	■					
けずりぶし		2	こしょう		0.03				■		
うすくちしょうゆ		2	エネルギー		たんぱく		しぼう			599 kcal25.4g 17%21.1g 31.7%	
しお		0.3	621 kcal17.2g 11.1%23.1g 33.5%		20日 (木)		減量コッペパン	コッペパン			1個・50
こしょう		0.03	☆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			●	ペンネのペペロンチーノ	マカロニペンネ	27		▲
		たまねぎ	10	■		バラペーコン		20	●		
		マッシュルーム水煮	4	■	はくさい	40		■			
		にんにく	0.1	■	たまねぎ	10		■			
	セロリー	2	■	にんじん	7	■					
	オリーブオイル	0.2	▲	ぶなしめじ	10	■					
	トマト角切り(缶)	10	■	乾燥パセリ	0.03	■					
	トマトケチャップ	4	■	にんにく	1	■					
	濃厚ソース	0.8	▲	オリーブオイル	1	▲					
	さとう	0.2		うすくちしょうゆ	2.5						
	あかワイン	0.8		しお	0.1						
	ローリエ	0.01		こしょう	0.04						
	しお	0.2	▲	一味とうがらし	0.02	れんこんのソテー		れんこん	10	●	
	こしょう	0.02		マクロ米油漬	10			■			
小松菜とささみのソテー	こまつな	25		■	きやべつ		30		■		
	とりささみ水煮	10		●	にんじん		5				▲
	きやべつ	25	■	オリーブオイル	1.2						
	たまねぎ	10	■	す	1.5						
	にんにく	0.5	▲	さとう	0.8		▲				
	こめあぶら	0.5		うすくちしょうゆ	1						
	しお	0.2		きのこのスープ	ぶなしめじ			8	■		
	しお	0.2			えのきたけ			8		●	
	こしょう	0.02	ぶたももにく		10		■				
	きのこのスープ	ぶなしめじ	8		たまねぎ			15			■
		えのきたけ	8		にんじん			7	■		
		ぶたももにく	10		あおねぎ			5		■	
		たまねぎ	15		けずりぶし	2	■				
		にんじん	7		うすくちしょうゆ	2		■			
あおねぎ		5	しお		0.3	■					
けずりぶし		2	こしょう		0.03				■		
うすくちしょうゆ		2	エネルギー		たんぱく		しぼう			599 kcal25.4g 17%21.1g 31.7%	
しお		0.3	621 kcal17.2g 11.1%23.1g 33.5%		20日 (木)		減量コッペパン	コッペパン			1個・50
こしょう		0.03	☆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			●	ペンネのペペロンチーノ	マカロニペンネ	27		▲
		たまねぎ	10	■		バラペーコン		20	●		
		マッシュルーム水煮	4	■	はくさい	40		■			
		にんにく	0.1	■	たまねぎ	10		■			
	セロリー	2	■	にんじん	7	■					
	オリーブオイル	0.2	▲	ぶなしめじ	10	■					
	トマト角切り(缶)	10	■	乾燥パセリ	0.03	■					
	トマトケチャップ	4	■	にんにく	1	■					
	濃厚ソース	0.8	▲	オリーブオイル	1	▲					
	さとう	0.2		うすくちしょうゆ	2.5						
	あかワイン	0.8		しお	0.1						
	ローリエ	0.01		こしょう	0.04						
	しお	0.2	▲	一味とうがらし	0.02	れんこんのソテー		れんこん	10	●	
	こしょう	0.02		マクロ米油漬	10			■			
小松菜とささみのソテー	こまつな	25		■	きやべつ		30		■		
	とりささみ水煮	10		●	にんじん		5				▲
	きやべつ	25	■	オリーブオイル	1.2						
	たまねぎ	10	■	す	1.5						
	にんにく	0.5	▲	さとう	0.8		▲				
	こめあぶら	0.5		うすくちしょうゆ	1						
	しお	0.2		きのこのスープ	ぶなしめじ			8	■		
	しお	0.2			えのきたけ			8		●	
	こしょう	0.02	ぶたももにく		10		■				
	きのこのスープ	ぶなしめじ	8		たまねぎ			15			■
		えのきたけ	8		にんじん			7	■		
		ぶたももにく	10		あおねぎ			5		■	
		たまねぎ	15		けずりぶし	2	■				
		にんじん	7		うすくちしょうゆ	2		■			
あおねぎ		5	しお		0.3	■					
けずりぶし		2	こしょう		0.03				■		
うすくちしょうゆ		2	エネルギー		たんぱく		しぼう			599 kcal25.4g 17%21.1g 31.7%	
しお		0.3	621 kcal17.2g 11.1%23.1g 33.5%		20日 (木)		減量コッペパン	コッペパン			1個・50
こしょう		0.03	☆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			●	ペンネのペペロンチーノ	マカロニペンネ	27		▲
		たまねぎ	10	■		バラペーコン		20	●		
		マッシュルーム水煮	4	■	はくさい	40		■			
		にんにく	0.1	■	たまねぎ	10		■			
	セロリー	2	■	にんじん	7	■					
	オリーブオイル	0.2	▲	ぶなしめじ	10	■					
	トマト										

※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

学校給食用加工食材の材料 令和7年11月(小学校)

10日 元気ヨーグルト	12日 ロースハム	17日 和風ドレッシング	19日 ぎょうざ	20日 ハンバーグ
脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム 香料 ピロリン酸鉄	豚ロース肉 食塩 砂糖 香辛料抽出物	食用植物油脂 醤油 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 玉ねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 キサンタンガム	キャベツ 豚肉 豚脂 玉ねぎ 粒状大豆たん白 にら 生姜 醤油 でん粉 砂糖 食塩 酵母エキス こしょう 小麦粉	鶏肉 豚肉 玉ねぎ 粉末状植物性たん白 豚脂 でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油脂 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト 香辛料 オニオンエキスパウダー 食塩 酵母エキス 加工でん粉 炭酸カルシウム 無機塩 焼成カルシウム ピロリン酸鉄 着色料 硫酸カルシウム
25日 ウインナー	27日 バラベーコン	28日 かまぼこ		
豚肉 食塩 砂糖 香辛料	豚ばら肉 食塩 砂糖 酵母エキス	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉		