

令和7年12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 (月)	米飯	こめ	85	▲	5日 (金)	米飯	こめ	85	▲	11日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲
	☆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	●
	二色丼の具	とりむねミンチ たまねぎ にんじん つちしょうが さとう さけ こいくちしょうゆ ごまあぶら こまつな ちりめんじゃこ いりごま(白) こいくちしょうゆ さとう みりん ごまあぶら	40 30 5 0.8 1 0.5 2 0.3 30 5 1 1 0.2 0.2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲		ミンチカツ	ミンチカツ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	● ▲		うどんすき	冷凍うどん えびだんご はくさい にんじん しろねぎ 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 20 8 10 2 2 2 0.5 1 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	のっぺい汁	ぶたもにく さつまいも 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 ばいせんこんぶ	10 30 8 10 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		小松菜とちくわのお浸し	こまつな ちくわ 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 10 30 5 2 0.5 0.3	■ ● ● ■ ■ ●		野菜の旨煮	じゃがいも たまねぎ にんじん ぶたもにく こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	30 10 10 25 0.5 1.2 0.2 2.5 1	▲ ■ ■ ● ▲ ▲ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	58826.9g11.6g				エネルギーたんぱくしぼう	65223.7g20.4g				エネルギーたんぱくしぼう	63025.6g15.2g		
	58826.9g11.6g					65223.7g20.4g			63025.6g15.2g					
	58826.9g11.6g					65223.7g20.4g			63025.6g15.2g					
	58826.9g11.6g					65223.7g20.4g			63025.6g15.2g					
	58826.9g11.6g					65223.7g20.4g			63025.6g15.2g					
	58826.9g11.6g					65223.7g20.4g			63025.6g15.2g					
2日 (火)	米飯	こめ	85	▲	8日 (月)	米飯	こめ	85	▲	12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	●
	鶏肉の竜田揚げ	とりもにく つちしょうが さけ こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	1個・60 0.8 1 5 12 6	● ■ ■ ▲ ▲ ▲		豚肉の生姜炒め	ぶたもにく たまねぎ にんじん ピーマン つちしょうが こめあぶら さとう こいくちしょうゆ さけ しお こしょう	50 60 10 7 1.5 0.5 1.2 2.3 0.5 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		イカのかりん揚げ	イカ切身 さけ しお じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) 黒砂糖 す みず こいくちしょうゆ さけ	1個・50 1 0.1 6 6 6 2 2 1.2 0.5	● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■
	チンゲン菜のお浸し	ちんげんさい はくさい にんじん うすくちしょうゆ かつおぶし けずりぶし	25 25 5 2 0.5 0.3	■ ■ ■ ● ●		★にら玉スープ	にら ★たまご たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶ	5 30 10 8 2 2 0.3 0.3 1	■ ● ● ■ ■ ■ ● ▲		大豆の中華煮	乾燥だいず ぶたもにく たけのこ水煮 にんじん あおねぎ つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ こめあぶら ごまあぶら けずりぶし	10 10 5 5 2 0.3 0.8 0.8 2 0.3 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■
	にゅうめん汁	そうめん ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	3 8 5 5 5 2 0.5 2 0.3 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ●		エネルギーたんぱくしぼう	61125.9g17g				すまし汁	とりむねにく だいこん(根) たまねぎ にんじん こまつな けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	8 30 8 8 10 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●
	エネルギーたんぱくしぼう	72425g26.8g				エネルギーたんぱくしぼう	67228.4g18.9g				エネルギーたんぱくしぼう	67228.4g18.9g		
	72425g26.8g					67228.4g18.9g			67228.4g18.9g					
	72425g26.8g					67228.4g18.9g			67228.4g18.9g					
	72425g26.8g					67228.4g18.9g			67228.4g18.9g					
	3日 (水)	米飯	こめ	85		▲	9日 (火)	米飯	こめ		85	▲	15日 (月)	米飯
☆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		●
ブリの照り焼き		ブリ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ じゃがいもでんぶ	1切れ・50 0.5 2 2 0.5 0.5	● ■ ▲ ▲ ▲	パオシュウの酢醤油かけ	パオシュウ す ごまあぶら こいくちしょうゆ		1個・30 4 0.2 2	● ▲ ▲	☆カレーライスの具	ぶたもにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー つちしょうが リンゴピューレ ☆バター こめあぶら こむぎこ カレー粉 こめあぶら ポークフィヨン トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ しお こしょう ローリエ	15 60 40 20 5 1 8 3.5 2.5 7 0.8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01		● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
ひじきの炒め煮		干ひじき ぶたもにく 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	3 5 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲	小松菜のピリ辛炒め	こまつな ぶたもにく にんじん にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら		30 15 15 0.1 0.5 0.1 1 1 2 2 0.3	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	大根と小松菜のソテー	だいこん(根) こまつな マグロ米油漬 にんじん さとう こいくちしょうゆ こめあぶら	35 20 8 5 0.5 1 0.4 0.1		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
みそ汁		蒸しだいず じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな みそ にぼし ばいせんこんぶ	8 20 10 7 10 9 2 0.3	● ▲ ■ ■ ■ ● ●	手作り鶏団子スープ	とりむねミンチ たまねぎ あおねぎ つちしょうが じゃがいもでんぶ にら たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ		40 5 1.5 0.3 1.2 10 5 8 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ●	エネルギーたんぱくしぼう	64519.6g18g			
エネルギーたんぱくしぼう		65326.1g19.7g			エネルギーたんぱくしぼう	62027g16g				エネルギーたんぱくしぼう	64519.6g18g			
65326.1g19.7g					62027g16g				64519.6g18g					
65326.1g19.7g					62027g16g				64519.6g18g					
65326.1g19.7g					62027g16g				64519.6g18g					
4日 (木)		コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	10日 (水)		米飯	こめ	85	▲	16日 (火)		米飯
	☆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	●
	☆じゃが芋のシチュー	じゃがいも とりむねにく たまねぎ コーン(クリーム) コーン(ホール) にんじん 乾燥バセリ こめあぶら こむぎこ ☆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	40 20 30 20 10 20 0.03 0.5 4 4 8 20 2 0.5 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ● ●	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	● ■ ■ ▲ ■ ■	肉団子と春雨の中華煮	ミートボール こめあぶら(揚物用) たまねぎ はるさめ にんじん 干しいたけ つちしょうが こめあぶら ポークフィヨン こいくちしょうゆ さとう みりん さけ		45 6 40 10 15 1 1 0.5 6 4 1.2 0.5 0.5	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	ツナサラダ	マグロ米油漬 きゃべつ にんじん きゅうり 中華ドレッシング	10 30 15 5 6	● ■ ■ ■ ■	野菜のおかか和え		きゃべつ だいこん(根) にんじん けずりぶし こいくちしょうゆ かつおぶし	30 10 10 0.3 2 0.3	■ ■ ■ ■ ●	ささみときゅうりのドレッシング和え	とりささみ水煮 きゅうり にんじん 乾燥わかめ オリーブオイル す さとう うすくちしょうゆ		10 35 5 0.5 0.8 1 1 2	● ■ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	61222.9g20.4g			エネルギーたんぱくしぼう		61325.2g16.4g			エネルギーたんぱくしぼう	68520.3g22.2g			
	61222.9g20.4g				61325.2g16.4g				68520.3g22.2g					
	61222.9g20.4g				61325.2g16.4g				68520.3g22.2g					
	61222.9g20.4g				61325.2g16.4g				68520.3g22.2g					
	61222.9g20.4g				61325.2g16.4g				68520.3g22.2g					
	61222.9g20.4g				61325.2g16.4g				68520.3g22.2g					

★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 (水)	クファージュシー			こめ おしむぎ ぶたもにく 糸切こんぶ にんじん こめあぶら しお こいくちしょうゆ ポークパイヨン	75 7 20 2 10 0.5 0.5 2 2	▲ ● ● ● ■ ▲	23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	●	
	フォーチャンプルー			くるまふ マグロ米油漬 だいこん(根) にんじん こまつな こめあぶら こいくちしょうゆ みりん しお こしょう	5 25 20 10 25 0.5 1 0.5 0.2 0.01	▲ ● ■ ■ ■ ▲		鶏の香草焼			とりもにく にんにく バジルペースト しお こしょう オリーブオイル	1個・50 0.8 1 0.5 0.04 1	● ■ ■ ▲	
	もずくスープ			冷凍もずく ショルダーベーコン 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	7 15 5 10 5 2 2 0.3 0.02	■ ● ■ ■ ■		野菜ソテー			こまつな たまねぎ にんじん ちくわ エリンギ オリーブオイル こいくちしょうゆ しお こしょう	30 20 15 10 5 0.5 0.2 0.1 0.02	■ ■ ■ ● ● ▲	
	エネルギーたんぱくしぼう							エネルギーたんぱくしぼう						
	603kcal25.6g18.5g17%27.6%					663kcal27.1g15.8g16.3%21.4%								
18日 (木)	コッペパン			コッペパン	1個・60	▲		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
	ポークビーンズ			ぶたもにく 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 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 濃厚ソース あかワイン ポークパイヨン さとう しお こしょう ローリエ	35 12 50 40 20 3 0.5 4 8 1 1 0.5 8 0.2 0.5 0.03 0.01	● ● ■ ▲ ■ ■ ▲ ■		野菜とツナの炒め物			きゃべつ こまつな たまねぎ マグロ米油漬 にんにく こめあぶら しお こしょう	30 20 10 15 0.5 0.5 0.2 0.02	■ ■ ● ● ■ ▲	
	エネルギーたんぱくしぼう							エネルギーたんぱくしぼう						
	634kcal30.1g21.4g19%30.4%					634kcal30.1g21.4g19%30.4%								
19日 (金)	米飯			こめ	85	▲		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
	煮込みハンバーグ			ハンバーグ たまねぎ マッシュルーム水煮 にんにく セロリー オリーブオイル トマト角切り(缶) トマトケチャップ 濃厚ソース さとう あかワイン ローリエ しお こしょう じゃがいもでんぶん	1個・60 10 4 0.1 2 0.2 10 4 0.8 0.2 0.8 0.01 0.2 0.02 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■		チンゲン菜とささみのソテー			ちんげんさい とりささみ水煮 きゃべつ たまねぎ にんにく こめあぶら しお こしょう	25 10 25 10 0.5 0.5 0.2 0.02	■ ● ■ ■ ■ ▲	
	きのこのスープ			ぶなしめじ えのきたけ ぶたもにく 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	8 8 10 8 7 5 2 2 0.3 0.03	■ ■ ● ■ ■ ■		エネルギーたんぱくしぼう						
	627kcal23.9g18.3g15.2%26.3%					627kcal23.9g18.3g15.2%26.3%								
22日 (月)	米飯			こめ	85	▲		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
	白身魚のゆずあんかけ			ホキ切身 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 ゆず果汁 うすくちしょうゆ みず	1個・50 1 0.05 0.02 12 6 3 1.5 3.5 2.5	● ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■		五目ひじき煮			干ひじき 乾燥だいず あぶらあげ れんこん にんじん つきこんにやく こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	1.5 4 5 20 5 10 0.5 0.6 2.3 3.5 1	● ● ● ■ ■ ▲ ▲	
	すまし汁			ぶたもにく だいこん(根) こまつな たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	5 30 5 5 8 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■		エネルギーたんぱくしぼう						
	673kcal24.4g18.5g14.5%24.7%					673kcal24.4g18.5g14.5%24.7%								

学校給食用加工食材の材料 令和7年12月(小学校)

4日 中華ドレッシング	5日 ミンチカツ	5・23日 ちくわ	9日 パオシュウ	11日 エビ団子
醤油 果糖ぶどう糖液糖 食用植物油脂 醸造酢 食塩 玉ねぎエキス かつお節エキス みそ(大豆 米 食塩) 香辛料 キサンタンガム	豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 バター粉(小麦粉 砂糖 でん粉 なたね油 乳化剤 膨脹剤 米粉 加工でん粉 増粘多糖類) 増粘剤	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉	キャベツ 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 豚脂 でん粉 パン粉 醤油 ひじき 砂糖 植物油脂 おろししょうが 発酵調味料 かきエキス調味料 食塩 たん白加水分解物 香辛料 小麦粉 小麦グルテン ピロリン酸第二鉄	タラすり身 えび 小麦でん粉 沖あみ 砂糖 食塩 みりん風調味料 植物油脂
16日 ミートボール	17・23日 ショルダーベーコン	19日 ハンバーグ	23日 バジルペースト	23日 いちごのカップケーキ
鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 粉末状植物性たん白 還元水あめ 食塩 チキンオイル 香辛料 大豆油 ドロマイト ピロリン酸鉄 焼成カルシウム	豚かた肉 食塩 砂糖 香辛料	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	バジル オリーブ油	豆乳 米粉 糖類 植物油脂 還元水あめ ショートニング いちご 大豆粉 デキストリン いちご加工品 加工でん粉 粗製海水塩化マグネシウム 乳化剤 炭酸カルシウム 膨脹剤 増粘剤 香料 酸味料 安定剤 乳酸カルシウム ピロリン酸鉄 着色料
23日 スイートポテト	23日 ぶどうゼリー			
さつまいも 砂糖 食用植物油脂 還元麦芽糖 食物繊維 食塩 乳酸カルシウム クエン酸鉄ナトリウム	ポリデキストロース 砂糖 ぶどう果汁 果糖 加工でん粉 増粘多糖類 酸味料 ビタミンC 香料 ピロリン酸鉄			