

令和7年12月分学校給食献立予定表

- ▲■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

【小学校】

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
	献立名	食品名	献立名	食品名				献立名	食品名					献立名	食品名			
1日(月)	のつpeiい汁	米飯	こめ	85	▲			米飯	こめ	85	▲			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	40	●			ミンチカツ	ミンチカツ	1個・50	●			うどんすき	冷凍うどん	80	▲	
		とまねぎ	30	■			こめあぶら(揚物用)	こめあぶら(揚物用)	6	▲				えびだんご	30	●		
		にんじん	5	■										はくさい	20	●		
		つちしょうが	0.8	■										にんじん	8	■		
		さとう	1	▲										しろねぎ	10	■		
		さけ	0.5	▲										けずりぶし	2	■		
		こいくちしょうゆ	2	▲										こいくちしょうゆ	2	■		
		ごまあぶら	0.3	▲										うすくちしょうゆ	2	■		
		こまつな	30	■										さとう	0.5	▲		
		ちりめんじやこ	5	▲										みりん	1	▲		
		いりごま(白)	1	▲										しお	0.3			
		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	▲														
		ぶたもにく	10	●														
		さつまいも	30	▲														
		とまねぎ	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	●														
		ぱいせんこんぶ	0.3	●														
		エネルギー	たんぱく	しほう														
		588	26.9g	11.6g														
		kcal	18.3%	17.8%														
2日(火)	にゅうめん汁	米飯	こめ	85	▲			米飯	こめ	85	▲			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	1個・60	●			豚肉の生姜炒め	ぶたもにく	50	●			イカのかりん揚げ	イカのかりん揚げ	1個・50	●	
		つちしょうが	0.8	■				豚肉の生姜炒め	ぶたもにく	60	●							
		さけ	1	▲					ぶたもにく	10	●							
		こいくちしょうゆ	5	▲					ぶたもにく	10	●							
		じやがいもでんぶん	12	▲					ぶたもにく	10	●							
		こめあぶら(揚物用)	6	▲					ぶたもにく	10	●							
		チンゲン菜のお浸し	ちんげんさい	25	■			★にら玉スープ	にら	5	●			大豆の中華煮	大豆の中華煮	10	●	
		はくさい	25	■					★にら玉スープ	5	●							
3日(水)	みそ汁	米飯	こめ	85	▲			米飯	こめ	85	▲			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	●	
		ブリの照り焼き	ブリ	1切れ・50	●			パオシュウの酢醤油かけ	パオシュウ	1個・30	●			イカのかりん揚げ	イカのかりん揚げ	1個・50	●	
		つちしょうが	0.5	■				パオシュウ	4	●								
		こいくちしょうゆ	2	■				ごまあぶら	0.2	▲								
		さとう	2	▲				こいくちしょうゆ	2	●								
		さけ	0.5	▲					ごまあぶら	0.5	▲							
		じやがいもでんぶん	0.5	▲					ごまあぶら	0.5	▲							
		ひじきの炒め煮	干ひじき	3	●			小松菜のピリ辛炒め	こまつな	30	●							
		ぶたもにく	5	●				小松菜のピリ辛炒め	ぶたもにく	15	●							
4日(木)	ツナサラダ	米飯	こめ	85	▲			米飯	こめ	85	▲			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	●	
		☆じゃが芋のシチュー	じゃがいも	40	▲			サバの生姜煮	サバ	1切れ・50	●			☆力レーライスの具	☆力レーライスの具	15	●	
		とりむねにく	20	●				つちしょうが	1	●				ぶたもにく	60	●		
		とまねぎ	30	■				こいくちしょうゆ	4	●				じゃがいも	40	▲		
		にんじん	5	■				さとう	2	●				にんじん	20	●		
		コーン(クリーム)	20	●				さけ	3	▲				セロリー	5	●		
		コーン(ホール)	10	■				こまつな	0.1	●				ちつしょうが	1	●		
		にんじん	20	■				こめあぶら	0.1	●				リンゴピューレ	8	●		
		乾燥バセリ	0.03	●				トウバンジヤン	0.1	●				☆バター	3.5	▲		
5日(金)	エビの炒め煮	米飯	こめ	85	▲			野菜のおかか和え	きやべつ	30	●			大根と小松菜のソテー	大根と小松菜のソテー	15	●	
		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			野菜のおかか和え	きやべつ	10	●							
		サバの生姜煮	サバ	1切れ・50	●				にんじん	10	●							
		つちしょうが	1	●					にんじん	10	●							
		こいくちしょうゆ	4	●					にんじん	10	●							
		さとう	2	●					にんじん	10	●							
		さけ	3	▲					にんじん	10	●							
		みりん	1	●					にんじん	10	●							
		こまつな	0.1	●					にんじん	10	●							
		みそ	10	●					にんじん	10	●							
6日(土)	エビの炒め煮	米飯	こめ	85	▲			みそ汁	きやべつ	30	●			ささみときゅうりのドレッシング和え	ささみときゅうりのドレッシング和え	10	●	
		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			みそ汁	きやべつ	10	●							
		サバの生姜煮	サバ	1切れ・50	●				に									

★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)	クファジューシー ☆牛乳 フーチャンプルー	こめ おしむぎ ぶたももにく 糸切こんぶ にんじん こめあぶら しお こいくちしょうゆ ポーケブイヨン	75 7 20 2 10 0.5 0.5 2 2	▲●●■■	23 日 (火)	米飯 ☆牛乳 鶏の香草焼	こめ ☆ぎゅうにゅう とりももにく にんじん バジルペースト しお こしょう オリーブオイル	85 1本・206 1個・50 0.8 1 0.5 0.04 1	▲●●■■	
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		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 0.02	■■●●■	
		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 0.01	▲●●■■		オニオンスープ	たまねぎ ショルダーベーコン にんじん じゃがいも ぶなしめじ あおねぎ けずりぶし うすぐちしょうゆ しお こしょう	40 10 10 10 8 5 2 0.3 0.03	■●■■▲	
		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 うすぐちしょうゆ しお こしょう	7 15 5 10 5 2 2 0.3 0.02	■■■■■	セレクトデザート	カップケーキ・イチゴ スイートポテト ぶどうゼリー	8.3 10 23.3	▲■	
		エネルギー たんぱく しほう 603 25.6g kcal 17%	18.5g 27.6%			エネルギー たんぱく しほう 663 27.1g kcal 16.3%	15.8g 21.4%	23.3		
	コッペパン ☆牛乳 ポークビーンズ	コッペパン ☆ぎゅうにゅう ぶたももにく 乾燥だいす 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 ポーケブイヨン さとう しお こしょう ローリエ	1個・60 1本・206 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	きやべつ 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 しほう 634 30.1g kcal 19%	21.4g 30.4%							
		米飯 ☆牛乳 煮込みハンバーグ	こめ ☆ぎゅうにゅう 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	85 1本・206 1個・60 10 4 0.1 2 0.2 0.2 10 4 0.8 0.2 0.8 0.01 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 きやべつ 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	エネルギー たんぱく しほう 627 23.9g kcal 15.2%	18.3g 26.3%							
18 日 (木)		米飯 ☆牛乳 白身魚のゆずあんかけ	こめ ☆ぎゅうにゅう 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 うすぐちしょうゆ みず	85 1本・206 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 乾燥だいす 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 うすぐちしょうゆ しお ぱいせんこんぶ	5 30 5 5 8 2 0.3 0.3	●●●■■					
		エネルギー たんぱく しほう 673 24.4g kcal 14.5%	18.5g 24.7%							

※給食で「そば・落花生(ピーナツツ)・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

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 ミニチカツ	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 バッター粉(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	たらすり身 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 ドロマイド 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 オニオンエキスピューダー ¹ 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			