

令和8年1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

【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			
9日 (金)	米飯 ☆牛乳 アジの塩麹焼き 黒豆 紅白なます きりたんぼ汁	こめ	85	▲	16日 (金)	米飯 ☆牛乳 春巻 筑前煮 すまし汁	こめ	85	▲	22日 (木)	コッペパン ☆牛乳 スパゲティミートソース ツナサラダ	コッペパン	1個・60	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		アジ	1個・40	●			はるまき	1個・50	▲			スパゲティミートソース	27	▲	ハーフカットスパゲティ	27	▲
		しおこうじ	3.5	●			こめあぶら(揚物用)	6	▲			ふたミンチ	35	●	ふたミンチ	35	●
		乾燥くろだいず	5	●			とりむねにく	30	●			つちしょうが	0.5	■	つちしょうが	0.5	■
		さとう	2	▲			板こんにやく	30	■			にんにく	0.5	■	にんにく	0.5	■
		こいくちしょうゆ	1.5	■			れんこん	30	■			たまねぎ	50	■	たまねぎ	50	■
		みりん	1	■			にんじん	15	■			にんじん	15	■	にんじん	15	■
		しお	0.1	■			ごぼう	10	■			ピーマン	5	■	ピーマン	5	■
		だいこん(根)	40	■			あおねぎ	5	■			こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲
にんじん	5	■	こめあぶら	0.5	▲	トマト角切り(缶)	10	■	トマト角切り(缶)	10	■						
とりさきみ水煮	5	●	さとう	1.5	▲	トマトケチャップ	12	■	トマトケチャップ	12	■						
いりごま(白)	0.3	▲	みりん	1.5	▲	ウスターソース	4	■	ウスターソース	4	■						
さとう	2	▲	こいくちしょうゆ	3	■	こいくちしょうゆ	1	■	こいくちしょうゆ	1	■						
うすくちしょうゆ	0.2	▲	けずりぶし	1	■	あかワイン	0.3	■	あかワイン	0.3	■						
しお	2	■	かまぼこ	7	●	しお	0.02	■	しお	0.02	■						
す	2	■	こまつな	15	■	こしょう	0.02	■	こしょう	0.02	■						
しお	0.2	■	たまねぎ	15	■	マクロミル油漬	15	●	マクロミル油漬	15	●						
きりたんぼ	15	▲	にんじん	7	■	きゃべつ	25	■	きゃべつ	25	■						
とりむねにく	15	●	にんじん	7	■	にんじん	10	■	にんじん	10	■						
にんじん	10	■	けずりぶし	2	■	きゅうり	10	■	きゅうり	10	■						
ごぼう	5	■	うすくちしょうゆ	2	■	中華ドレッシング	6	■	中華ドレッシング	6	■						
えのきたけ	7	■	しお	0.2	■												
みずな	5	■	ばいせんこんぶ	0.3	●												
けずりぶし	2	■															
うすくちしょうゆ	2	■															
しお	0.3	■															
さけ	1	■															
エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう					
607	26.5g	12.9g			740	23.5g	25.3g			683	28g	20.5g					
kcal	17.5%	19.1%			kcal	12.7%	30.8%			kcal	16.4%	27%					
13日 (火)	米飯 ☆牛乳 鶏肉の照り焼き 大豆の磯煮 七草汁	こめ	85	▲	19日 (月)	米飯 ☆牛乳 ☆カレーライスの具 コーンサラダ	こめ	85	▲	23日 (金)	米飯 ☆牛乳 コロッセ 野菜のごま和え 大根ときのこのスープ	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりももにく	1個・60	●			ぶたももにく	25	●			ミーロコッケー	1個・50	▲	ミーロコッケー	1個・50	▲
		にんにく	0.5	■			たまねぎ	30	■			こめあぶら(揚物用)	6	▲	こめあぶら(揚物用)	6	▲
		こいくちしょうゆ	3	▲			じゃがいも	40	▲			はくさい	40	■	はくさい	40	■
		さとう	2	▲			にんじん	20	■			きゅうり	10	■	きゅうり	10	■
		乾燥だいず	10	●			セロリー	5	■			にんじん	5	■	にんじん	5	■
		干ひじき	3	●			つちしょうが	1	■			ローズハム	15	■	ローズハム	15	■
		あぶらあげ	5	●			リンゴピューレ	8	■			いりごま(白)	0.5	▲	いりごま(白)	0.5	▲
		にんじん	5	■			☆バター	3.5	▲			さとう	1	▲	さとう	1	▲
こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	2.5	▲	みりん	0.5	▲	みりん	0.5	▲						
みりん	0.6	▲	こむぎこ	7	▲	うすくちしょうゆ	2	▲	うすくちしょうゆ	2	▲						
さとう	2.3	▲	カレー粉	0.8	▲	だいこん(根)	25	■	だいこん(根)	25	■						
こいくちしょうゆ	3.5	▲	こめあぶら	0.5	▲	ぶなめじ	8	■	ぶなめじ	8	■						
けずりぶし	1	■	ポークパイオン	8	■	えのきたけ	8	■	えのきたけ	8	■						
だいこん(根)	10	■	トマトケチャップ	4.5	■	とりむねにく	10	■	とりむねにく	10	■						
かぶ(根)	5	■	濃厚ソース	3.2	■	たまねぎ	7	■	たまねぎ	7	■						
にんじん	10	■	こいくちしょうゆ	1	■	にんじん	7	■	にんじん	7	■						
こまつな	5	■	しお	0.5	■	けずりぶし	2	■	けずりぶし	2	■						
みずな	5	■	こしょう	0.03	■	うすくちしょうゆ	2	■	うすくちしょうゆ	2	■						
しちねぎ	5	■	ローリエ	0.01	■	しお	0.2	■	しお	0.2	■						
みつば	5	■	コーン(ホ-ル)	10	■	こしょう	0.03	■	こしょう	0.03	■						
ショルダ-ベーコン	5	●	きゃべつ	30	■	コーン(ホ-ル)	10	■	コーン(ホ-ル)	10	■						
けずりぶし	2	■	にんじん	10	■	きゅうり	10	■	きゅうり	10	■						
うすくちしょうゆ	2	■	きゅうり	10	■	和風ドレッシング	6	■	和風ドレッシング	6	■						
しお	0.3	■															
ばいせんこんぶ	0.3	●															
エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう					
624	31g	16g			647	20g	18.1g			625	19.6g	18.6g					
kcal	19.9%	23.1%			kcal	12.4%	25.2%			kcal	12.5%	26.8%					
14日 (水)	米飯 ☆牛乳 豚井の具 根菜そばろ汁	こめ	85	▲	20日 (火)	中華おこわ ☆牛乳 チンジャオロースー ワンタンスープ	こめ	45	▲	26日 (月)	米飯 ☆牛乳 すき焼き(SUKIYAKI) 磯香和え(NORI) もちりあずき蒸しパン(AZUKI)	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			もち米	30	▲			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ぶたももにく	50	●			ぶたももにく	10	●			ぶたももにく	35	●	ぶたももにく	35	●
		さけ	0.5	●			にんじん	10	■			たまねぎ	40	■	たまねぎ	40	■
		こいくちしょうゆ	1	■			こめあぶら	0.5	▲			はくさい	50	■	はくさい	50	■
		たまねぎ	15	■			こいくちしょうゆ	3	▲			にんじん	15	■	にんじん	15	■
		ちんげんさい	50	■			オイスターソース	2	■			しろねぎ	15	■	しろねぎ	15	■
		にんじん	10	■			しお	0.2	■			つきこんにやく	10	■	つきこんにやく	10	■
		つちしょうが	0.5	■			さけ	1	■			冷凍焼きとうふ	15	●	冷凍焼きとうふ	15	●
		トウバンジャン	0.1	■			みりん	1	■			こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲
さとう	0.3	▲	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	さとう	4	▲	さとう	4	▲						
オイスターソース	2	■	ぶたももにく	55	●	こいくちしょうゆ	5	▲	こいくちしょうゆ	5	▲						
こいくちしょうゆ	1.5	■	つちしょうが	0.5	■	はくさい	30	■	はくさい	30	■						
こめあぶら	0.5	▲	にんにく	0.3	■	こまつな	10	■	こまつな	10	■						
ごまあぶら	0.3	▲	さけ	0.3	■	にんじん	10	■	にんじん	10	■						
さつまいも	20	▲	ピーマン	20	■	きざみのり	0.5	■	きざみのり	0.5	■						
にんじん	10	■	たけのこ水煮	10	■	こいくちしょうゆ	2	■	こいくちしょうゆ	2	■						
ごぼう	10	■	たまねぎ	10	■	みりん	0.1	■	みりん	0.1	■						
とりむねミンチ	10	■	にんじん	10	■	乾燥あずき	2	▲	乾燥あずき	2	▲						
つちしょうが	0.5	■	こめあぶら	0.5	▲	さとう	2	▲	さとう	2	▲						
うすくちしょうゆ	0.5	■	しお	0.2	■	こめこ	20	▲	こめこ	20	▲						
さけ	0.5	■	こしょう	0.03	■	ベーキングパウダー	1	▲	ベーキングパウダー	1	▲						
あおねぎ	5	■	さとう	0.2	■	とうにゅう	20	●	とうにゅう	20	●						
こめあぶら	0.5	▲	こいくちしょうゆ	3	▲	さとう	5	▲	さとう	5	▲						
けずりぶし	2	■	じゃがいもでんぶん	0.3	▲	こめあぶら	2	▲	こめあぶら	2	▲						
うすくちしょうゆ	2	■	ワンタン(肉入り)	20	●												
しお	0.2	■	たまねぎ	10	■												
ばいせんこんぶ	0.2	●	にんじん	8	■												
じゃがいもでんぶん	1	▲	乾燥わかめ	0.5	■												
			けずりぶし	2	■												
			うすくちしょうゆ	2	■												
			しお	0.2	■												
			こしょう	0.03	■												
エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう					
624	28g	15.4g			603	27.8g	17.6g			701	23.4g	15.8g					
kcal	17.9%	22.2%			kcal	18.4%	26.3%			kcal	13.4%	20.3%					
15日 (木)	コッペパン ☆牛乳 ☆冬野菜のクリームシチュー ウインナーと野菜のソテー	コッペパン	1個・60	▲	21日 (水)	米飯 ☆牛乳 白身魚のねぎソースかけ 大根の炒め煮 みそ汁	こめ	85	▲	27日 (火)	米飯 ☆牛乳 わかさぎの天ぷら 小松菜の塩昆布和え コソコソスープ	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりむねにく	30	●			ホキ切身	1個・50	●			わかさぎ(魚卵注意)	50	●	わかさぎ(魚卵注意)	50	●
		たまねぎ	30	■			じゃがいもでんぶん	7	▲			さけ	1	■	さけ	1	■
		だいこん(根)	20	■			こめあぶら(揚物用)	6	▲			しお	0.3	■	しお	0.3	■
		はくさい	20	■			あおねぎ	5	■			こしょう	0.02	■	こしょう	0.02	■
		じゃがいも	20	■			いりごま(白)	0.5	▲			ばいせんこんぶ	0.3	●	ばいせんこんぶ	0.3	●
		ブロッコリー	7	■			こいくちしょうゆ	2.5	■			こめこ	8	▲	こめこ	8	▲
		にんじん	8	■			さとう	0.7	▲			じゃがいもでんぶん	2	▲	じゃがいもでんぶん	2	▲
		こめあぶら	0.5	▲			す	2	▲			こめあぶら(揚物用)	6	▲	こめあぶら(揚物用)	6	▲
こむぎこ	4	▲	ごまあぶら	1	▲	こまつな	20	■	こまつな	20	■						
☆バター	4	▲	だいこん(根)														

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
28日 (水)	米飯 ☆牛乳 ★衣笠井の具(京都府) 船場汁(大阪府)	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		あぶらあげ	20	●
		さとう	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	1.2	●
		★たまご	35	●
		かまぼこ	7	●
		たまねぎ	30	■
		にんじん	8	■
		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	▲
じゃがいもでんぶん	2	▲		
さば水煮	15	●		
だいこん(根)	25	■		
にんじん	8	■		
つちしょうが	5	■		
あおねぎ	5	■		
けずりぶし	2	■		
うすくちしょうゆ	2	■		
しお	0.3	■		
はいせんこんぶ	0.3	●		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
631 kcal	24.5g	19.5g		
15.5%	27.8%			
29日 (木)	コッペパン ☆牛乳 野菜まるごとトマト煮込み マカロニソテー	コッペパン	1個・60	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりももにく	40	●
		じゃがいも	40	▲
		たまねぎ	30	■
		にんじん	15	■
		ブロッコリー	8	■
		こめあぶら	0.5	▲
		トマト角切り(缶)	20	■
		トマトケチャップ	4	■
		トマトビュレ	8	■
		ウスターソース	1	■
		濃厚ソース	1	■
		あかワイン	0.5	■
とりがらスープ	8	■		
さとう	0.2	▲		
しお	0.5	■		
こしょう	0.03	■		
マカロニツイスト	10	▲		
パラペーコン	8	●		
セロリー	10	■		
にんにく	0.2	■		
オリーブオイル	1	▲		
しお	0.1	■		
こしょう	0.02	■		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
598 kcal	26g	17.9g		
17.4%	26.9%			
30日 (金)	米飯 ☆牛乳 高野豆腐の煮物 大豆の変身みそ汁	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		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	■
		冷凍ミニあつあげ	12	●
		あぶらあげ	8	●
蒸しだいず	10	●		
たまねぎ	10	■		
にんじん	7	■		
あおねぎ	5	■		
みそ	9	●		
にぼし	2	■		
はいせんこんぶ	0.3	●		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
648 kcal	28.5g	20.6g		
17.6%	28.6%			

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのも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(g)	脂肪(g)	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8年 1月(小学校)

9日 きりたんぼ	13日 ショルダーベーコン	15日 ウインナー	16日 春巻き	16・28日 かまぼこ
米	豚かた肉 食塩 砂糖 香辛料	豚肉 食塩 砂糖 香辛料	キャベツ 玉ねぎ 人参 はるさめ 豚脂 でん粉 醤油 大豆油 発酵調味料 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 小麦粉 糖類 乳化剤 シリコーン	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉
19日 和風ドレッシング	20日 ワンタン(肉入り)	22日 中華ドレッシング	23日 ミートコロッケ	23日 ロースハム
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	小麦粉 小麦たん白 食塩 豚肉 オニオンソテー 粒状大豆たん白 コーン油 醤油 でん粉 生姜 味噌(大豆) 食塩 香辛料 砂糖 かんすい クチナシ色素	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	じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 醤油 食塩 白ワイン 食用大豆油 コシヨー パン粉 小麦粉 ライ麦粉 コーンフラワー 増粘剤	豚ロース肉 食塩 砂糖 香辛料抽出物
27日 塩昆布	27日 野菜入りタラボール	29日 バラベーコン		
昆布 醤油 発酵調味料 砂糖 ぶどう糖 食塩 椎茸粉末 酵母エキス	タラすり身 玉ねぎ 人参 パン粉 植物油脂 醤油 食塩 清酒 砂糖 乾燥ほうれん草 増粘剤	豚ばら肉 食塩 砂糖 酵母エキス		