

令和8年2月分学校給食献立予定表

【小学校】

- 赤… 血や筋肉・骨になり体を作るものになる (にく・さかな・ぎゆうにゆうなど)
- ▲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			
2 日 (月)	米飯 ☆牛乳 ☆カレーライスの具 大根のマリネ	こめ	85	▲	6 日 (金)	米飯 ☆牛乳 味噌焼きつくね きゅうりとわかめの酢の物 ベーコンときのこのスープ	こめ	85	▲	13 日 (金)	米飯 ☆牛乳 ヤンニョムチキン 小松菜のナムル 春雨キムチスープ	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゆう	1本・206	●			☆ぎゅうにゆう	1本・206	●			☆ぎゅうにゆう	1本・206	●	☆ぎゅうにゆう	1本・206	●
		ぶたもにく	30	●			ぶたミンチ	45	●			とりもにく	1個・60	●	とりもにく	1個・60	●
		たまねぎ	60	■			つちしょうが	0.2	■			しお	0.3	■	しお	0.3	■
		じゃがいも	40	▲			にんにく	0.3	■			こしょう	0.01	■	さけ	1	■
		にんじん	20	■			たまねぎ	10	■			さけ	1	■	トマトケチャップ	3	■
		セロリー	5	■			にんじん	5	■			さとう	1	■	コチジャン	1	■
		つちしょうが	1	■			にら	3	■			さとう	1	■	にんにく	0.1	■
		リンゴピューレ	8	■			干しいたけ	0.3	■			さとう	1	■	じゃがいもでんぶん	0.1	■
		☆バター	3.5	▲			さとう	0.5	▲			しお	0.1	■	こまつな	15	■
こめあぶら	2.5	▲	こいくちしょうゆ	1	●	こしょう	0.01	▲	マグロ米油漬	7	●						
こむぎこ	7	▲	みそ	2	●	じゃがいもでんぶん	5	▲	だいにん(根)	25	■						
カレー粉	0.8	▲	しお	0.1	■	きゅうり	10	■	にんじん	10	■						
こめあぶら	0.5	▲	こしょう	0.03	■	乾燥わかめ	1.5	■	ごまあぶら	0.3	▲						
ポークパイオン	8	■	ローリエ	0.01	■	はくさい	10	■	さとう	1.5	▲						
トマトケチャップ	4.5	■				にんじん	10	■	いりごま(白)	1	▲						
ウスターソース	3.2	■				す	1	▲	はるさめ	4	▲						
濃厚ソース	1	■				さとう	1	▲	ぶたもにく	10	●						
こいくちしょうゆ	1	■				うすくちしょうゆ	2	▲	はくさいキムチ	10	■						
しお	0.5	■				いりごま(白)	0.5	▲	ちんげんさい	7	■						
こしょう	0.03	■				ショルダーベーコン	15	●	にんじん	7	■						
ローリエ	0.01	■				ぶなしめじ	8	■	けずりぶし	2	■						
						ぶなしめじ	8	■	うすくちしょうゆ	2	■						
						さつまいも	20	▲	しお	0.3	■						
						にんじん	5	■	こしょう	0.03	■						
						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			エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう					
662	22.8g	18.3g			623	26.4g	15.2g			679	26.5g	23.3g					
kcal	13.8%	24.9%			kcal	17%	22%			kcal	15.6%	30.9%					
3 日 (火)	米飯 ☆牛乳 イワシフライ 小松菜のソテー みそ汁 福豆	こめ	85	▲	9 日 (月)	米飯 ☆牛乳 鶏肉のから揚げレモンソースかけ 白菜とれんこんのごまドレッシング和え 大根のスープ煮	こめ	85	▲	16 日 (月)	米飯 ☆牛乳 きのこの和風ハンバーグ 小松菜のソテー みそ汁	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゆう	1本・206	●			☆ぎゅうにゆう	1本・206	●			☆ぎゅうにゆう	1本・206	●	☆ぎゅうにゆう	1本・206	●
		マイワシ	1切れ・40	●			とりもにく	1個・50	●			ハンバーグ	1個・60	●	ぶなしめじ	5	■
		しお	0.2	■			さけ	1	■			しお	3	■	えのきたけ	3	■
		こしょう	0.02	■			しお	0.05	■			こしょう	0.02	■	たまねぎ	15	■
		さけ	0.5	■			こしょう	0.02	■			じゃがいもでんぶん	10	▲	けずりぶし	0.5	■
		こめこ	8	▲			じゃがいもでんぶん	10	▲			こめあぶら(揚物用)	6	▲	うすくちしょうゆ	2	■
		じゃがいもでんぶん	3	▲			こめあぶら(揚物用)	6	▲			さとう	3.5	▲	みりん	1	■
		げんまいフレーク	15	▲			さとう	3.5	▲			レモン汁	2.5	■	さとう	0.5	▲
		こめあぶら(揚物用)	6	▲			うすくちしょうゆ	4	■			みず	1	■	す	1	▲
濃厚ソース	3.5	▲	みず	1	■	はくさい	30	■	じゃがいもでんぶん	0.5	▲						
こまつな	30	■				れんこん	15	■	こまつな	30	■						
ぶたもにく	20	●				にんじん	10	■	ちくわ	10	●						
きゃべつ	15	■				ごまドレッシング	4	■	たまねぎ	25	■						
にんじん	5	■				だいこん(根)	30	■	にんじん	10	■						
こめあぶら	0.5	▲				ショルダーベーコン	5	●	こめあぶら	0.5	▲						
しお	0.2	■				たまねぎ	15	■	うすくちしょうゆ	0.5	▲						
こしょう	0.01	■				にんじん	20	■	しお	0.2	■						
						乾燥パセリ	0.01	■	こしょう	0.02	■						
						ポークパイオン	8	■	冷凍とうふ	20	●						
						こいくちしょうゆ	1.5	■	たまねぎ	10	■						
						うすくちしょうゆ	1	■	にんじん	10	■						
						しお	0.2	■	あおねぎ	5	■						
						こしょう	0.03	■	みそ	9	●						
						ローリエ	0.01	■	にぼし	2	■						
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					
772	28.3g	24.9g			733	23.4g	26.6g			638	22.6g	17.9g					
kcal	14.7%	29%			kcal	12.8%	32.7%			kcal	14.2%	25.3%					
4 日 (水)	米飯 ☆牛乳 鯨の竜田揚げ 大根の炒め煮 すまし汁	こめ	85	▲	10 日 (火)	米飯 ☆牛乳 サワラの塩麹焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	こめ	85	▲	17 日 (火)	米飯 ☆牛乳 回鍋肉 チンゲン菜ときのこのスープ	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゆう	1本・206	●			☆ぎゅうにゆう	1本・206	●			☆ぎゅうにゆう	1本・206	●	☆ぎゅうにゆう	1本・206	●
		くじら	50	●			サワラ	1切れ・50	●			ぶたもにく	40	●	あおねぎ	3	■
		つちしょうが	0.8	■			しお	4.5	■			にんにく	0.1	■	にんにく	0.1	■
		さけ	1	■			干ひじき	3	●			こしょう	0.04	■	きゃべつ	50	■
		こいくちしょうゆ	0.5	■			ぶたもにく	5	●			こしょう	0.04	■	ピーマン	5	■
		じゃがいもでんぶん	12	▲			にんじん	5	■			きゃべつ	5	■	にんじん	5	■
		こめあぶら(揚物用)	6	▲			つきごんにやく	5	■			ピーマン	5	■	にんじん	5	■
							こめあぶら	0.5	▲			冷凍ミニあつあげ	40	▲	こめあぶら	0.5	▲
							みりん	0.5	▲			こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲
			さとう	2	▲	みりん	4	▲	テンメンジャン	4	▲						
			こいくちしょうゆ	3	▲	さとう	0.2	▲	トウバンジャン	0.2	▲						
			けずりぶし	1	▲	さけ	1	▲	さけ	1	▲						
						さとう	1	▲	さとう	1	▲						
						冷凍ミニあつあげ	20	●	こいくちしょうゆ	3	▲						
						はくさい	20	●	じゃがいもでんぶん	0.7	▲						
						たまねぎ	15	■									
						にんじん	8	■									
						ぶなしめじ	8	■									
						あおねぎ	5	■									
						みそ	9	●									
						にぼし	2	■									
						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					
629	25.4g	15.9g			616	25.7g	16.3g			621	26.5g	16.3g					
kcal	16.2%	22.8%			kcal	16.7%	23.8%			kcal	17.1%	23.6%					
5 日 (木)	コッペパン ☆牛乳 豆乳クリームシチュー 小松菜と人参のソナサラダ	コッペパン	1個・60	▲	12 日 (木)	減量アップルパン ☆牛乳 ☆さつまいものグラタン レタスのシャキシャキポトフ	アップルパン	1個・50	▲	18 日 (水)	米飯 ☆牛乳 サバのソース煮 昆布のきんぴら すまし汁	こめ	85	▲			
		☆ぎゅうにゆう	1本・206	●			☆ぎゅうにゆう	1本・206	●			☆ぎゅうにゆう	1本・206	●	☆ぎゅうにゆう	1本・206	●
		とりむねにく	25	●			さつまいも	45	▲			サバ	1個・50	■	サバ	1個・50	■
		マカロニエルポ	15	●			とりむねにく	20	●			つちしょうが	1	■	ウスターソース	4	■
		たまねぎ	40	■			たまねぎ	20	■			こいくちしょうゆ	3	■	さとう	4	▲
		じゃがいも	40	▲			にんじん	7	■			さとう	4	▲	さけ	2	▲
		にんじん	15	■			こめあぶら	0.5	▲			☆バター	2	▲	糸切こんぶ	0.8	●
		マッシュルーム水煮	5	■			☆ぎゅうにゆう	40	●			☆ぎゅうにゆう	40	●	ぶたもにく	10	●
		こめあぶら	0.5	▲			こめこ	4	▲			こめこ	4	▲	ごぼう	20	■
		とりがらスープ	10	■			しお	0.3	■			こしょう	0.02	■	にんじん	7	■
とうにゆう	10	■	こしょう	0.02	■	☆シュレッドチーズ	10	●	いりごま(白)	0.5	▲						
しお	0.2	■				レタス	15	■	さとう	1	▲						
こしょう	0.03	■				ウインナー	15	■	みりん	0.5	■						
こめこ	4	▲				じゃがいも	20	■	こいくちしょうゆ	2	■						
						たまねぎ	15	■	こめあぶら	0.5	▲						
						にんじん	8	■									
						ポークパイオン	12	■	はくさい	20	■						
						こいくちしょうゆ	1.5	■	にんじん	8	■						
						うすくちしょうゆ	1	■	乾燥わかめ	0.5	■						
						しお	0.2	■	けずりぶし	2	■						
						こしょう	0.03	■	うすくちしょうゆ	2	■						
									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					
625	27.4g	17.6g			651	26.4g	21g			610	2						

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	
19日 (木)	パーカーパン ☆牛乳 ミートコロッケ キャベツソテー 野菜スープ	パーカーパン	1個・60	▲	26日 (木)	コッペパン ☆牛乳 チキンティツカ エスニックジャーマンポテト 小松菜とウインナーのスープ	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	●	
		ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・60 6	▲ ▲			とりももにく 卵不使用マヨネーズ トマトケチャップ	1個・50 5 5	● ▲ ■	
		キャベツ こめあぶら こいくちしょうゆ こしょう しお	40 0.3 0.1 0.02 0.2	■ ▲ ■ ■ ■			にんにく つちしょうが カレー粉	0.2 0.6 0.8	■ ■ ■	
野菜スープ	とりむねにく たまねぎ じゃがいも こまつな にんじん コーン(ホール) けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 25 15 15 8 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●	じゃがいも マグロ米油漬 たまねぎ にんじん オリーブオイル ナンブラー しお こしょう	25 10 10 10 0.5 2 0.2 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		
587 kcal	19.1g 13%	19.6g 30.1%	591 kcal	28.1g 19%	21.4g 32.6%	591 kcal	28.1g 19%	21.4g 32.6%		
20日 (金)	米飯 ☆牛乳 サケの香味ソース焼き 大豆と糸こんにゃくの煮物 みぞれ汁	こめ	85	▲	27日 (金)	米飯 ☆牛乳 揚げしゅうまいの酢醤油かけ 春雨のオイスターソース炒め すまし汁	こめ	85	▲	
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
		サケの香味ソース焼き	1個・50	● ■ ■			しゅうまい こめあぶら(揚物用) す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・36 6 4 2 0.2	● ▲ ■ ■ ▲	
		大豆と糸こんにゃくの煮物	乾燥だいず とりむねにく 糸こんにゃく にんじん つちしょうが さとう こいくちしょうゆ こめあぶら	10 10 10 5 0.3 1.8 3.5 0.5			● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲	はるさめ ぶたももにく こまつな たまねぎ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう ごまあぶら	8 10 15 10 5 0.3 1 0.8 0.2 0.02 0.2	▲ ● ● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲
みぞれ汁	ぶたももにく だいこん(根) にんじん エリンギ しろねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ じゃがいもでんぶん つちしょうが	10 40 8 8 5 2 2 0.3 0.5 1 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■	冷凍ミニあつあげ とりむねにく たまねぎ きゃべつ 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	15 15 20 10 7 2 2 0.3 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		
604 kcal	31.2g 20.7%	14.2g 21.2%	662 kcal	22.1g 13.4%	20.1g 27.3%	662 kcal	22.1g 13.4%	20.1g 27.3%		
24日 (火)	米飯 ☆牛乳 ブリブリ中華炒め ★かきたま汁	こめ	85	▲	25日 (水)	米飯 ☆牛乳 春巻 ピリ辛もやし 冬野菜のスープ	こめ	85	▲	
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
		ブリブリ中華炒め	とりむねにく ごまあぶら さけ こいくちしょうゆ じゃがいも にんじん たけのこ水煮 板こんにゃく つちしょうが にんにく こめあぶら さとう トウモロコシ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す じゃがいもでんぶん	45 0.5 1 1.5 35 20 5 15 0.8 0.5 1 1.3 0.2 1.7 1.2 0.5 1			● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	はるまき こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲
		★かきたま汁	★たまご シヨルダベーコン 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 ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶん	25 20 15 8 5 2 2 0.3 0.3 1			● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ● ▲	緑豆もやし ぶたももにく にんじん にんにく こめあぶら トウモロコシ さけ さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら	45 10 10 0.1 0.5 0.1 1 1 2 2 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		
623 kcal	29.6g 19%	15.3g 22.1%	708 kcal	19.7g 11.1%	26.1g 33.2%	708 kcal	19.7g 11.1%	26.1g 33.2%		

※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 2月(小学校)

3日 玄米フレーク	3日 濃厚ソース	3日 福豆	5日 和風ドレッシング	6・9・24日 ショルダーベーコン
玄米	トマト りんご プルーン レモン 人参 玉ねぎ 醸造酢 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 食塩 でん粉 酵母エキス 香辛料	大豆	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	豚かた肉 食塩 砂糖 香辛料
9日 ごまドレッシング	12・26日 ウインナー	13日 白菜キムチ	16日 ハンバーグ	16日 ちくわ
食用植物油脂 砂糖 醤油 醸造酢 ごま デキストリン 食塩 加工でん粉 酵母エキス キサンタンガム タマリンドガム 香辛料	豚肉 食塩 砂糖 香辛料	白菜 鰹節エキス ぶどう糖果糖液糖 食塩 昆布エキス パプリカ 一味唐辛子 にんにく	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	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉
19日 ミートコロッケ	25日 春巻き	26日 卵不使用マヨネーズ	27日 しゅうまい	
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	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	食用植物油脂 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たん白 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤 調味料 香辛料抽出物	玉ねぎ 豚肉 でん粉 粒状大豆たん白 砂糖 食塩 ごま油 生姜 ほたてエキス 魚介エキス調味料 こしょう 小麦粉	