

令和8年7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
(やさしい・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 (水)	麦ご飯	こめ	75	▲	7日 (火)	米飯	こめ	85	▲	13日 (月)	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	●
	大豆のタコライスの具	乾燥だいず ふたミンチ たまねぎ にんじん にんにく こめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ 濃厚ソース 一味とうがらし ポークフィヨン	15 40 40 15 0.6 0.5 26 14 7.5 0.02 7	● ● ■ ■ ■ ▲ ■		サワラの香味ソースかけ	サワラ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) あおねぎ にんにく ナンブラー こいくちしょうゆ みりん コチジャン こしょう	1切れ・50 10 6 3 0.2 1.2 1.2 0.5 0.3 0.01	● ▲ ▲ ■ ■		ちくわの更紗揚げ	ちくわ カレー粉 こめこ こめあぶら(揚物用)	1/2本・25 0.3 8 6	● ▲ ▲
	チキンスープ	とりむねにく たまねぎ にんじん セロリー あおねぎ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	15 30 15 4 5 8 2 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		小松菜のお浸し	こまつな 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	35 10 10 2 0.5 0.3	■ ■ ■ ●		ささみときゅうりの酢の物	とりささみ水煮 きゅうり にんじん す さとう うすくちしょうゆ	10 40 8 1 1 2	● ■ ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	66431.6g16.3g kcal19%22.1%				七タスープ	ちらしかまぼこ おくら たまねぎ にんじん はるさめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	8 5 15 5 5 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲		冬瓜の煮物	とうがん ふたももにく 凍り豆腐 にんじん さやいんげん ぶなしめじ つちしょうが こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん さけ じゃがいもでんぶ	60 40 7 15 5 8 0.6 0.5 1.3 3.2 5.2 0.4 0.4 1.3	■ ● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	66431.6g16.3g kcal19%22.1%				七タデザート	キラキラ餅	1個・40	▲		エネルギーたんぱくしぼう	71129.6g21.8g kcal16.7%27.6%		
2日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	8日 (水)	米飯	こめ	85	▲	14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	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	☆かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ とりむねにく たまねぎ にんじん かぼちゃペースト コーン(ホール) 乾燥パセリ 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 15 30 15 26 10 0.03 0.5 4 4 8 20 2 0.5 0.8 1.2	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ▲ ▲		厚揚げの酢豚風	冷凍ミニアツあげ ふたももにく たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ水煮 こめあぶら トマトケチャップ す さとう みりん こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶ	30 40 30 15 10 5 0.5 10 3 2 2 2.5 1	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも ふたミンチ たまねぎ にんじん ひらてん つちしょうが こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん さけ	60 30 30 15 20 0.5 0.5 1 2.7 5 0.5 0.5	▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	切干大根とちくわのごまドレッシング和え	きりぼしだいこん ちくわ こまつな にんじん いりごま(白) す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら	4 10 15 8 2 1.2 2 0.8 1.2	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲		ウインナーと小松菜のスープ	ウインナー こまつな たまねぎ にんじん ぶなしめじ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 20 10 7 8 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■		みそ汁	あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にぼし だしこんぶ	8 20 8 5 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ●
	エネルギーたんぱくしぼう	61721.7g19.4g kcal14.1%28.3%				エネルギーたんぱくしぼう	63624.8g17.5g kcal15.6%24.8%				エネルギーたんぱくしぼう	64224.3g15.9g kcal15.1%22.3%		
3日 (金)	米飯	こめ	85	▲	9日 (木)	コッペパン(上切目)	コッペパン(上切目)	1個・60	▲	15日 (水)	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	●
	麻婆なす	なす ふたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 ピーマン こめあぶら さとう こいくちしょうゆ テンメンジャン みそ しお こしょう じゃがいもでんぶ ごまあぶら	35 40 0.8 0.4 30 12 4 4 0.5 0.4 0.8 0.8 4 0.2 0.02 0.4 0.1	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ▲ ▲ ▲ ▲		スラッピージョー	ぶたミンチ たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 こめあぶら トマトケチャップ 濃厚ソース ウスターソース しお こしょう さとう こめこ	50 60 20 5 0.5 8 2 1.5 0.4 0.02 0.5 1	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		米粉の夏野菜カレーの具	ぎゅうももにく たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが こめあぶら リンゴビュレ カレー粉 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 こめこ	30 40 30 10 10 20 5 0.5 0.5 25 0.6 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01 5	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	八宝汁	ぶたももにく かまぼこ はくさい たまねぎ にんじん にら 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 うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶ	20 12 30 15 8 8 0.5 1 0.5 6 1 2 0.2 0.03 1	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		チンゲン菜とコーンのスー プ	ちんげんさい コーン(クリーム) コーン(ホール) とりむねにく じゃがいも たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 20 10 10 20 20 7 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		キャベツときのこのソテー	きゃべつ エリンギ えのきたけ ロースハム にんじん にんにく オリーブオイル しお こしょう	30 10 10 8 15 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ■ ■ ■ ● ■ ■ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	62028.3g16.1g kcal18.3%23.4%				エネルギーたんぱくしぼう	59927.3g17.4g kcal18.2%26.1%				エネルギーたんぱくしぼう	62822.3g14.6g kcal14.2%20.9%		
6日 (月)	米飯	こめ	85	▲	10日 (金)	米飯	こめ	85	▲	16日 (木)	減量バターロール	バターロール	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	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ブルコギ	ぶたももにく たまねぎ にんじん ピーマン にら こめあぶら リンゴビュレ さとう コチジャン す こいくちしょうゆ しお こしょう	55 30 12 8 8 0.5 1 1.5 1.5 0.2 3 0.1 0.02	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		アジの米パン粉フライ	アジの米パン粉フライ こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1切れ・50 6 6	● ▲ ▲		ツナのペペロンチーノ	ハーフカットスバゲティ マグロ米油漬 はくさい たまねぎ ぶなしめじ にんにく 乾燥パセリ オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう 一味とうがらし	35 25 45 15 15 1.2 0.04 1 2.8 0.1 0.01 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	トッポギスープ	トッポギ とりむねにく にんじん コーン(ホール) 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	15 10 10 10 0.3 2 2 0.3 0.3	▲ ● ■ ■ ●		大豆と糸こんにゃくの煮物	乾燥だいず 糸こんにゃく とりむねにく にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら さとう こいくちしょうゆ	10 10 10 5 5 0.3 0.5 1.8 3.5	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		コーンサラダ	コーン(ホール) きゅうり にんじん 乾燥わかめ 中華ドレッシング	10 30 10 0.7 8	■ ■ ■ ●
	エネルギーたんぱくしぼう	62326.7g15g kcal17.1%21.7%				エネルギーたんぱくしぼう	63524.5g18.8g kcal15.4%26.6%				エネルギーたんぱくしぼう	63725.1g21g kcal15.8%29.7%		

※給食で「カシューナッツ・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)」は、そのものでは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(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

令和8年8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…
- ▲黄…
- 緑…
- 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)
- 動く力・体温のもとになる
(ごはん・パン・あぶら・バターなど)
- 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	
26日 (水)	米飯			こめ	85	▲	
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
	サバのソース煮			サバ つちしょうが ウスターソース こいくちしょうゆ さとう さけ	1切れ・50 1 4 3 4 2	● ■ ▲	
	ひじきの炒め煮			干ひじき ぶたもにく 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	3 5 5 5 0.5 0.5 2 3 1	● ● ■ ▲ ▲	
	みそ汁			きゃべつ たまねぎ じゃがいも にんじん ほうれんそう みそ にぼし だしこんぶ	30 15 15 8 9 5 2 0.3	■ ■ ▲ ■ ■ ● 	
	エネルギー	たんぱく	しぼう				
	629 kcal	24.8g 15.8%	16.2g 23.2%				
	27日 (木)	もっちりコッペパン			もっちりコッペパン	1個・60	▲
		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		和風カレーうどん			冷凍うどん ぶたもにく たまねぎ にんじん にら こめあぶら さけ カレー粉 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし じゃがいもでんぶん	80 30 20 15 7 0.5 1 0.5 0.5 2 3 0.5 0.02 2 2	▲ ● ■ ■ ■ ▲ ▲
		人参シリシリ			にんじん マクロ米油漬 ごまあぶら さけ みりん こいくちしょうゆ	30 10 0.5 0.3 0.3 1	■ ● ▲
		エネルギー	たんぱく	しぼう			
640 kcal		31g 19.4%	18.7g 26.3%				
28日 (金)		米飯			こめ	85	▲
		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		鶏肉と夏野菜の揚げ煮			とりもにく しお こしょう じゃがいもでんぶん なす かぼちゃ こめあぶら(揚物用) にんじん ピーマン けずりぶし さとう うすくちしょうゆ ごまあぶら しお 一味とうがらし	40 0.2 0.01 7 25 25 6 10 10 0.2 2 2.7 0.2 0.1 0.01	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
		五目汁			ぶたもにく たまねぎ にんじん にら 干しいたけ けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	10 20 10 5 0.5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■
		エネルギー	たんぱく	しぼう			
		636 kcal	23.5g 14.8%	17.7g 25%			
	31日 (月)	米飯			こめ	85	▲
		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		牛丼の具			ぎゅうもにく さけ こいくちしょうゆ たまねぎ にんじん ちんげんさい にんにく つちしょうが こめあぶら トウバンジャン さとう オイスターソース こいくちしょうゆ	50 0.5 1 50 15 10 0.5 0.5 0.5 0.1 0.3 2 1.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
		ウインナーと野菜のソテー			ウインナー きゃべつ たまねぎ エリンギ コーン(ホ-ル) こめあぶら しお こしょう	15 30 10 10 5 0.5 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲
		エネルギー	たんぱく	しぼう			
		634 kcal	25g 15.8%	19.9g 28.2%			

学校給食用加工食材の材料 令和8年 7・8月(小学校)

2・13日 ちくわ	3日 かまぼこ	6日 トッポギ	7日 ちらしかまぼこ	7日 キラキラ餅
いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でん粉	上新粉 でん粉 食塩 酒精	魚肉 加工でん粉 馬鈴薯でん粉 砂糖 発酵調味料 食塩 着色料(パーム・ヒマワリ) 加工油脂	みかん 砂糖 加工でん粉 寒天 酸味料
8日・8月31日 ウインナー	10日 アジの米パン粉フライ	10日 濃厚ソース	14日 ひらてん	15日 ロースハム
豚肉 食塩 砂糖 香辛料	めあじ 米パン粉 バタミックス(食塩 香辛料 でん粉 植物繊維 酵母エキス ／加工でん粉 増粘剤) でん粉	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	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖 食塩 植物性油脂 加工でん粉	豚ロース肉 食塩 砂糖 香辛料抽出物
16日 中華ドレッシング				
醤油 果糖ぶどう糖液糖 食用植物油脂(大豆・なたね・ ごま) 醸造酢 食塩 玉ねぎエキス かつお節エキス みそ 香辛料 キサンタンガム				