

令和8年9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 (火)	米飯	こめ	85	▲	7日 (月)	米飯	こめ	85	▲	11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	●
	鶏肉の照り焼き	とりももにく にんにく こいくちしょうゆ さとう	1個・60 0.5 3 2	● ■ ▲		ガパオライスの具	とりむねミンチ とりももミンチ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ごまあぶら しお こしょう さとう みりん さけ こいくちしょうゆ オイスターソース バジルペースト	30 30 40 13 13 0.3 0.7 0.3 0.04 1.2 0.4 1.3 2.5 1 5	● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■		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	● ■ ▲
	じゃがいもと野菜のソテー	じゃがいも こまつな にんじん ぶなしめじ こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	35 15 10 10 0.5 0.3 0.2 0.02	▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		豆腐のピリ辛スープ	冷凍とうふ ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ ぶなしめじ にぼし みそ コチジャン うすくちしょうゆ しお こしょう	25 12 15 8 5 8 2 2 2.5 2 0.2 0.02	● ● ● ■ ■ ■ ■ ● ● ■ ■ ■ 0.02		きんぴらごぼう	ごぼう ぶたももにく にんじん こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら	20 10 15 0.5 0.5 0.5 2 0.5 0.3	■ ● ● ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	肉入りワンタンスープ	ワンタン(肉入り) たまねぎ にんじん にら けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	25 20 10 10 2 2 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ■ ■		豆腐のピリ辛スープ	冷凍とうふ ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ ぶなしめじ にぼし みそ コチジャン うすくちしょうゆ しお こしょう	25 12 15 8 5 8 2 2 2.5 2 0.2 0.02	● ● ● ■ ■ ■ ■ ● ● ■ ■ ■ 0.02		みそ汁	冷凍とうふ きゃべつ にんじん えのきたけ にぼし みそ だしこんぶ	20 15 8 7 2 9 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		
		621kcal28.6g13.8g18.4%20%					621kcal30.1g15.2g19.4%22%					633kcal26.2g17.3g16.6%24.6%		
2日 (水)	米飯	こめ	85	▲	8日 (火)	米飯	こめ	85	▲	14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	●
	アジの香味揚げ	アジ あおねぎ にんにく コチジャン こしょう ナンプラー 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切れ・50 2 0.2 0.2 0.01 1 1 10 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		蒸し餃子の酢醤油かけ	ぎょうざ す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・36 4 2 0.2	■ ▲ ▲ ▲		とんかつ	ぶたももにく しお こしょう こむぎこ じゃがいもでんぶ パンこ こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	2個・60 0.2 0.02 8 3 10 6 6	● ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	切干大根の炒め煮	きりぼしだいこん ぶたももにく 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	8 15 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		チャブチェ	ぎゅうももにく こいくちしょうゆ さとう にんにく はるさめ きゃべつ たまねぎ にんじん 干しいたけ こめあぶら こいくちしょうゆ さとう しお こしょう ごまあぶら	15 0.5 0.2 0.5 8 30 10 10 1 0.5 3 2 0.2 0.02 0.5	● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		キャベツのマリネ	きゃべつ とりささみ水煮 にんじん りんごす さとう オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう	35 10 5 2 1 0.8 0.1 0.1 0.01	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	すまし汁	とりむねにく たまねぎ ほうれんそう にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 15 10 8 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■		にらとコーンのスープ	にら コーン(クリーム) コーン(ホール) とりむねにく 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 8 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲		オニオンスープ	たまねぎ ショルダーベーコン にんじん ぶなしめじ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	40 10 10 8 5 2 2 0.3 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		
		684kcal27.6g20.2g16.1%26.6%					646kcal21g15.4g13%21.5%					743kcal30g23g16.2%27.9%		
3日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	9日 (水)	米飯	こめ	85	▲	15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	●
	☆チリコンカーン	ぶたミンチ 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 ☆バター こむぎこ あかワイン さとう しお こしょう ローリエ 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ トマトビュレ	20 15 50 40 20 3 0.5 3 3 0.5 0.2 0.5 0.03 0.01 1.2 1.2 5 8	● ● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■		白身魚のレモンソースかけ	ホキ さけ しお こしょう じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) さとう レモン汁 うすくちしょうゆ みず	1切れ・50 1 0.05 0.02 10 6 3.5 2.5 4 1	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲		タイ風あんかけご飯の具	とりももにく ナンプラー うすくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) たまねぎ にんじん ピーマン とりがらスープ ナンプラー うすくちしょうゆ オイスターソース さとう さけ みりん	50 0.3 0.3 0.3 10 6 30 25 25 12 1 2 2 3 1 1	● ● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	チキンサラダ	とりささみ水煮 きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 中華ドレッシング	5 25 10 10 5 6	● ■ ■ ■ ■ ■		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	25 30 5 2 0.5 0.3	■ ■ ■ ● ● ■		さっぱり和え	ちくわ きゃべつ きゅうり にんじん いりごま(白) さとう す うすくちしょうゆ しお	10 30 10 5 0.3 2 2.5 0.5 0.2	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
		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	
		622kcal24.8g20.1g15.9%29.1%					624kcal23g16.2g14.7%23.4%					666kcal25.6g17.1g15.4%23.1%		
4日 (金)	米飯	こめ	85	▲	10日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲	16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	●
	豚肉と野菜の香味だれ	ぶたももにく ちんげんさい たまねぎ にんじん つちしょうが にんにく こめあぶら こいくちしょうゆ す ごまあぶら	55 30 20 10 0.3 0.3 0.3 3 1.6 0.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		スパゲティナポリタン	ハーフカットスパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ コーン(ホール) こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう しお こしょう	35 15 40 10 10 10 7 0.5 10 1.3 0.2 0.2 0.02	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ▲		サケのマヨネーズ焼き	サケ 卵不使用マヨネーズ 乾燥パセリ しお こしょう	1切れ・50 10 0.01 0.2 0.02	● ▲ ■ ■ ■
	エビ団子スープ	えびだんご 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	30 25 7 5 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■		切干大根とささみのごまドレッシング和え	きりぼしだいこん とりささみ水煮 ほうれんそう 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 8 15 8 2 2 0.8 1.2	■ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		みそ汁	冷凍ミニあつあげ ちんげんさい たまねぎ にんじん みそ にぼし だしこんぶ	20 15 20 8 9 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	
		602kcal27.8g15.3g18.5%22.9%					651kcal24.1g20.2g14.8%27.9%					647kcal26.6g20.1g16.4%28%		

★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 (木)	オリーブパン			オリーブパン	1個・60	▲	28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	●				
	☆パンプキンシチュー			かぼちゃ とりももにく たまねぎ にんじん 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 乾燥パセリ	40 20 40 15 0.5 6 6 8 20 2 0.5 0.03 0.03	■ ● ● ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ■		ささみの米パン粉フライ			ささみの米パン粉フライ こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1個・50 6 6	● ▲				
	野菜サラダ			きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 和風ドレッシング	30 10 10 5 8	■ ■ ■ ■		野菜のごまだれ和え			はくさい ほうれんそう にんじん すりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ しお	35 10 15 0.8 1.5 0.5 2.2 0.1	■ ■ ■ ▲ ▲				
	エネルギー			たんぱく	しぼう	630 kcal		20.2g 12.8%	24.3g 34.7%	エネルギー			たんぱく	しぼう	613 kcal	13.8g 9%	15.8g 23.2%
	18日 (金)	わかめご飯			こめ わかめごはんのもと	85 2		▲	29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	●					
高野豆腐の煮物			凍り豆腐 ぶたももにく にんじん 干しいたけ あおねぎ こめあぶら うすくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし	13 25 8 0.5 3 0.5 4 2 1 1	● ● ■ ■ ■ ■ ▲	手作り中華つくね				ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん にら さとう こいくちしょうゆ みそ コチジャン トウバンジャン しお こしょう じゃがいもでんぶん	50 0.5 0.5 20 7 4 0.5 0.8 0.8 0.05 0.1 0.01 5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ●					
肉団子と春雨のスープ			ミートボール はるさめ たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	30 4 20 10 7 2 2 0.3 0.03	● ▲ ■ ■ ■	和風ポトフ				ウインナー じゃがいも たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	20 40 10 8 5 2 2 0.3 0.03	● ▲ ■ ■ ■					
エネルギー			たんぱく	しぼう	639 kcal	26.9g 16.8%	18.4g 25.9%	エネルギー			たんぱく	しぼう	646 kcal	25.9g 16%	18.4g 25.6%		
24日 (木)		もっちりコッペパン			もっちりコッペパン	1個・60	▲	30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	●					
	ちゃんこうどん			冷凍うどん とりももにく はくさい にんじん しろねぎ みずな つちしょうが 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 10 5 10 3 0.5 2 2 2 0.5 1 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	ミートコロッケ			ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲ ▲					
	ツナとじゃがいもの和え物			マグロ米油漬 じゃがいも こまつな にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう	15 35 10 8 1 0.3 0.01	● ▲ ■ ■	ツナと野菜のソテー			マグロ米油漬 ちんげんさい たまねぎ にんじん こめあぶら しお こしょう	20 15 25 10 0.5 0.3 0.02	● ■ ■ ■ ▲					
	エネルギー			たんぱく	しぼう	631 kcal	32.7g 20.7%		16.8g 24%	エネルギー			たんぱく	しぼう	657 kcal	19.1g 11.6%	20.1g 27.5%
	25日 (金)	米飯			こめ	85	▲										
☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●												
和風きのこハンバーグ			ハンバーグ たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ けずりぶし うすくちしょうゆ みりん さとう す じゃがいもでんぶん	1個・60 15 5 3 0.5 2 1 0.5 1 0.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲												
小松菜のソテー			こまつな たまねぎ にんじん コーン(ホール) こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	30 20 8 5 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ■ ■ ■ ▲												
月見汁			じゃがいも ちらしかまぼこ にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	30 8 8 5 2 2 0.3 0.3	▲ ● ■ ■												
月見デザート			月見ゼリー	1個・28													
エネルギー			たんぱく	しぼう	653 kcal	20.7g 12.7%	17g 23.4%										

※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8年9月(小学校)

1日 ワンタン(肉入り)	3日 中華ドレッシング	4日 エビ団子	7日 バジルペースト	8日 ぎょうざ
小麦粉 小麦たん白 食塩 豚肉 オニオンソテー コーン油 粒状大豆たん白 でん粉 生姜 醤油 味噌 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(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	タラ 太刀魚 むきエビ 馬鈴薯でん粉 砂糖 本みりん 食塩 ぶどう糖	バジル オリーブ油	キャベツ 豚肉 豚脂 玉ねぎ 粒状大豆たん白 にら 生姜 醤油 でん粉 砂糖 食塩 酵母エキス こしょう 小麦粉
9・14日 ショルダーベーコン	10・29日 ウインナー	14・28日 濃厚ソース	15日 ちくわ	16日 卵不使用マヨネーズ
豚かた肉 食塩 砂糖 香辛料	豚肉 食塩 砂糖 香辛料	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 加工でん粉	食用植物油脂(なたね・大豆) 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
17日 和風ドレッシング	18日 わかめご飯の素	18日 ミートボール	25日 ハンバーグ	25日 ちらしかまぼこ
食用植物油脂(大豆・なたね) 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	塩蔵わかめ 食塩 砂糖 酵母エキス	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	鶏肉 豚肉 玉ねぎ 粒状植物性たん白 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	魚肉 加工でん粉 馬鈴薯でん粉 砂糖 発酵調味料 食塩 加工油脂 着色料
25日 月見デザート	28日 ささみの米パン粉フライ	28日 かまぼこ	30日 ミートコロッケ	
うんしゅうみかん果汁 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ぶどう糖 乳酸カルシウム ゲル化剤 酸味料 ビタミンC クエン酸鉄ナトリウム 香料 水あめ 粉末油脂 寒天 レモン果汁 乳化剤 香料	鶏ササミ肉 コーンスターチ 食塩 香辛料 でん粉 食物繊維 酵母エキス 加工でん粉 増粘剤 コシヒカリ米粉 三温糖 食用オリーブ油 生イースト 食塩 トレハロース 酢酸ナトリウム 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	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 コショウ パン粉 小麦粉 ライ麦粉 コーンフラワー 増粘剤	