令和8年11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

日 曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
2日（月）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鯨のケチャップソースかけ	くじら	50	●
		じゃがいもでんぷん	10	▲
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
		さとう	2	▲
		トマトケチャップ	5	
		ウスターソース	3	
	野菜ときのこのソテー	きゃべつ	40	■
		こまつな	10	■
		にんじん	5	■
		ぶなしめじ	5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		こいくちしょうゆ	0.2	
		しお	0.2	
		こしょう	0.03	
	チキンスープ	とりむねにく	12	●
		だいこん（根）	20	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	5	■
		にら	5	■
		とりがらスープ	8	
		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	631 kcal / 25.8g 16.4% / 15.4g 22%		
9日（月）	秋のかやくご飯	こめ	75	▲
		とりむねにく	20	●
		ぶなしめじ	8	■
		エリンギ	6	■
		にんじん	7	■
		けずりぶし	1	
		さけ	1	
		うすくちしょうゆ	4	
		みりん	1	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	高野豆腐の煮物	凍り豆腐	13	●
		ぶたももにく	25	●
		干ししいたけ	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	
	みそ汁	ふ	2	▲
		たまねぎ	15	■
		ちんげんさい	10	■
		にんじん	5	■
		みそ	9	●
		にぼし	2	
		だしこんぶ	0.3	
	納豆	なっとう	1個・30	●
	エネルギー / たんぱく / しぼう	655 kcal / 34.7g 21.2% / 19.7g 27.1%		
13日（金）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	チンゲン菜のソテー	ちんげんさい	30	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	10	■
		オリーブオイル	0.5	▲
		しお	0.2	
		こしょう	0.02	
	白菜のごまスープ	はくさい	30	■
		たまねぎ	20	■
		にんじん	8	■
		あおねぎ	5	■
		すりごま（白）	0.5	▲
		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	656 kcal / 25.9g 15.8% / 18.7g 25.7%		
4日（水）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	大豆の甘辛煮	乾燥だいず	15	●
		冷凍ミニあつあげ	25	●
		ぶたももにく	25	●
		つちしょうが	1	■
		にんにく	0.7	■
		たまねぎ	20	■
		にんじん	15	■
		こめあぶら	0.5	▲
		さけ	0.5	
		さとう	0.5	▲
		こいくちしょうゆ	0.6	
		コチジャン	1	
		テンメンジャン	1	
		みそ	2	●
		ポークブイヨン	8	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぷん	0.5	▲
		ごまあぶら	0.2	▲
	根菜汁	さつまいも	20	▲
		にんじん	10	■
		ごぼう	10	■
		とりももにく	10	●
		しろねぎ	5	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		じゃがいもでんぷん	1.5	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう	660 kcal / 27.9g 16.9% / 16.9g 23%		
10日（火）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ワカサギの更紗揚げ	ワカサギ（魚卵注意）	40	●
		さけ	1	
		しお	0.3	
		こしょう	0.02	
		じゃがいもでんぷん	10	▲
		カレー粉	0.3	
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
	ツナと野菜の塩麹炒め	マグロ米油漬	20	●
		きゃべつ	30	■
		こまつな	20	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	10	■
		つちしょうが	0.2	■
		こめあぶら	0.5	▲
		しおこうじ	3.6	
		こいくちしょうゆ	0.5	
		こしょう	0.01	
	大根スープ	だいこん（根）	30	■
		ぶたももにく	10	●
		たまねぎ	10	■
		にんじん	8	■
		だいこん（葉）	5	■
		ポークブイヨン	8	
		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	663 kcal / 26g 15.7% / 20.3g 27.6%		
16日（月）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	油淋鶏	とりももにく	1個・60	●
		つちしょうが	1.5	■
		にんにく	1	■
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	1.5	
		じゃがいもでんぷん	12	▲
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
		しろねぎ	5	■
		さとう	0.7	▲
		す	2	
		こいくちしょうゆ	2	
		オイスターソース	1	
		ごまあぶら	0.5	▲
	チンゲン菜のソテー	ちんげんさい	30	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	10	■
		オリーブオイル	0.5	▲
		しお	0.2	
		こしょう	0.02	
	白菜のごまスープ	はくさい	30	■
		たまねぎ	20	■
		にんじん	8	■
		あおねぎ	5	■
		すりごま（白）	0.5	▲
		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	656 kcal / 25.9g 15.8% / 18.7g 25.7%		
5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	●
	ソーススパゲティ	ハーフカットスパゲティ	35	▲
		ぶたももにく	40	●
		きゃべつ	50	■
		にんじん	15	■
		ピーマン	7	■
		こめあぶら	0.5	▲
		ウスターソース	7	
		濃厚ソース	7	
		しお	0.2	
		こしょう	0.02	
	切干大根のごまドレッシング和え	きりぼしだいこん	4	■
		ちんげんさい	20	■
		にんじん	10	■
		いりごま（白）	2	▲
		す	1.2	
		こいくちしょうゆ	2	
		さとう	0.8	▲
		ごまあぶら	1.2	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう	668 kcal / 27.9g 16.7% / 20.8g 28%		
11日（水）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	麻婆豆腐	冷凍とうふ	80	●
		ぶたミンチ	20	●
		つちしょうが	1.2	■
		にんにく	0.5	■
		たまねぎ	40	■
		にんじん	10	■
		たけのこ水煮	7	■
		あおねぎ	7	■
		干ししいたけ	0.5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		さけ	0.5	
		さとう	0.5	▲
		こいくちしょうゆ	1	
		コチジャン	1	
		テンメンジャン	1	
		みそ	5	●
		ポークブイヨン	8	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぷん	1	▲
		ごまあぶら	0.2	▲
	春雨サラダ	はるさめ	5	▲
		ロースハム	10	●
		きゅうり	20	■
		にんじん	5	■
		うすくちしょうゆ	0.4	
		さとう	2	▲
		す	2.5	
		しお	0.2	
		ごまあぶら	0.5	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう	627 kcal / 23g 14.7% / 15.2g 21.8%		
17日（火）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	☆ハヤシライスの具	ぎゅうももにく	20	●
		たまねぎ	60	■
		じゃがいも	40	▲
		にんじん	20	■
		セロリー	5	■
		トマトケチャップ	8	
		トマトピューレ	8	■
		ウスターソース	1.5	
		濃厚ソース	0.5	
		こいくちしょうゆ	1.2	
		ポークブイヨン	8	
		☆バター	3.5	▲
		こむぎこ	7	▲
		こめあぶら	2.5	▲
		しお	0.5	
		こしょう	0.03	
		あかワイン	0.5	
		ローリエ	0.01	
		こめあぶら	0.5	▲
	ツナサラダ	マグロ米油漬	10	●
		きゃべつ	30	■
		にんじん	10	■
		きゅうり	10	■
		和風ドレッシング	6	
	エネルギー / たんぱく / しぼう	736 kcal / 22.7g 12.3% / 28.3g 34.6%		
6日（金）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サバの味噌煮	サバ	1切れ・50	●
		つちしょうが	1	■
		こいくちしょうゆ	2	
		さとう	4.5	▲
		みそ	5	●
		みりん	1	
	白菜とささみのお浸し	はくさい	30	■
		とりささみ水煮	10	●
		こまつな	25	■
		にんじん	5	■
		けずりぶし	0.3	
		こいくちしょうゆ	2	
		かつおぶし	0.5	●
	すまし汁	ぶたももにく	12	●
		冷凍さといも	20	▲
		たまねぎ	15	■
		にんじん	5	■
		えのきたけ	8	■
		あおねぎ	5	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.3	
		だしこんぶ	0.3	
	エネルギー / たんぱく / しぼう	631 kcal / 28.5g 18.1% / 16.2g 23.1%		
12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	●
	☆さつまいものポタージュ	さつまいも	60	▲
		とりももにく	15	●
		たまねぎ	30	■
		にんじん	15	■
		コーン(ホール)	10	■
		乾燥パセリ	0.03	■
		こめあぶら	0.5	▲
		こむぎこ	4	▲
		☆バター	4	▲
		とりがらスープ	8	
		☆ぎゅうにゅう	20	●
		☆なまクリーム	2	●
		しお	0.5	
		こしょう	0.03	
	さっぱりマリネ	きゃべつ	30	■
		ほうれんそう	10	■
		にんじん	10	■
		りんごす	2	
		さとう	1	▲
		オリーブオイル	0.8	▲
		うすくちしょうゆ	0.1	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
	エネルギー / たんぱく / しぼう	629 kcal / 25.7g 16.3% / 19.2g 27.5%		
18日（水）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	蒸しぎょうざの酢醤油かけ	ぎょうざ	2個・36	■
		す	4	
		こいくちしょうゆ	2	
		ごまあぶら	0.2	▲
	春雨のナンプラー炒め	はるさめ	8	▲
		ぎゅうももにく	7	●
		ちんげんさい	15	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		ナンプラー	0.8	
		さけ	0.5	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
		ごまあぶら	0.1	▲
	八宝汁	ぶたももにく	15	●
		はくさい	30	■
		たまねぎ	15	■
		にんじん	8	■
		にら	5	■
		干ししいたけ	0.5	■
		つちしょうが	1	■
		こめあぶら	0.5	▲
		ポークブイヨン	6	
		こいくちしょうゆ	1	
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.2	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぷん	1	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう	611 kcal / 20.7g 13.6% / 15.5g 22.8%		

★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。

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
19 日 （木）	うずまきパン	うずまきパン	1個・60	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ	1個・60	●
		たまねぎ	10	■
		マッシュルーム水煮	4	■
		にんにく	0.1	■
		セロリー	2	■
		オリーブオイル	0.2	▲
		トマト角切り（缶）	10	■
		トマトケチャップ	4	
		濃厚ソース	0.8	
		さとう	0.2	▲
		あかワイン	0.8	
		ローリエ	0.01	
		しお	0.2	
		こしょう	0.02	
		じゃがいもでんぷん	0.3	▲
	ほうれん草とささみのソテー	ほうれんそう	25	■
		とりささみ水煮	10	●
		きゃべつ	25	■
		たまねぎ	10	■
		にんにく	0.5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		しお	0.2	
		こしょう	0.02	
	きのこのスープ	ぶなしめじ	8	■
		えのきたけ	8	■
		ぶたももにく	10	●
		たまねぎ	15	■
		にんじん	7	■
		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			
	601 kcal / 25.5g 17% / 21.2g 31.7%			
20 日 （金）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	すき焼き	ぎゅうももにく	45	●
		冷凍焼きとうふ	20	●
		たまねぎ	40	■
		はくさい	30	■
		ちんげんさい	20	■
		にんじん	15	■
		しろねぎ	15	■
		つきこんにゃく	10	
		こめあぶら	0.5	▲
		さとう	4	▲
		こいくちしょうゆ	5	
	キャベツとわかめの酢の物	きゃべつ	40	■
		乾燥わかめ	1.3	●
		マグロ米油漬	10	●
		さとう	2	▲
		す	4.5	
		しお	0.1	
		うすくちしょうゆ	0.3	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	637 kcal / 25g 15.7% / 17.5g 24.7%			
24 日 （火）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サワラの竜田揚げ	サワラ	1切れ・50	●
		つちしょうが	0.8	■
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	3	
		じゃがいもでんぷん	10	▲
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
	切干大根の炒め煮	きりぼしだいこん	8	■
		ぶたももにく	10	●
		にんじん	10	■
		セロリー	5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		みりん	0.5	
		さとう	2	▲
		こいくちしょうゆ	3	
		けずりぶし	0.5	
	みそ汁	さつまいも	30	▲
		たまねぎ	15	■
		にんじん	5	■
		乾燥わかめ	0.5	●
		みそ	9	●
		にぼし	2	
		だしこんぶ	0.3	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	733 kcal / 26g 14.2% / 21.4g 26.3%			
25 日 （水）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鶏肉のアドボ	とりももにく	1個・60	●
		にんにく	0.5	■
		す	2.2	
		こいくちしょうゆ	4.2	
		さとう	1.5	▲
		こしょう	0.02	
	昆布のきんぴら	糸切こんぶ	0.8	●
		ぶたももにく	10	●
		ごぼう	20	■
		にんじん	7	■
		いりごま（白）	0.5	▲
		さとう	1	▲
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	
		こめあぶら	0.5	▲
	ウインナーとコーンのスープ	ウインナー	8	●
		コーン（クリーム）	20	■
		コーン（ホール）	10	■
		たまねぎ	20	■
		にんじん	7	■
		ちんげんさい	7	■
		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			
	629 kcal / 29.3g 18.6% / 15.3g 21.9%			

日 曜日	献立名	食品名	一人 分量	栄養 三色
26 日 （木）	減量コッペパン	コッペパン	1個・50	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ペンネのペペロンチーノ	マカロニ　ペンネ	35	▲
		バラベーコン	20	●
		はくさい	40	■
		たまねぎ	10	■
		にんじん	7	■
		ぶなしめじ	10	■
		乾燥パセリ	0.03	■
		にんにく	1.2	■
		オリーブオイル	1.2	▲
		うすくちしょうゆ	2.7	
		しお	0.1	
		こしょう	0.04	
		一味とうがらし	0.02	
	れんこんのソテー	れんこん	10	■
		マグロ米油漬	10	●
		きゃべつ	30	■
		にんじん	5	■
		オリーブオイル	1.2	▲
		す	1.5	
		さとう	0.8	▲
		うすくちしょうゆ	1	
	みかんゼリー	ゼリー	1個・70	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	698 kcal / 17.5g 10% / 23.2g 29.9%			
27 日 （金）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	★木の葉丼の具	あぶらあげ	20	●
		さとう	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	1.2	
		★たまご	45	●
		かまぼこ	10	●
		たまねぎ	30	■
		にんじん	8	■
		干しいたけ	1	■
		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	▲
		じゃがいもでんぷん	2	▲
	大根の炒め煮	だいこん（根）	35	■
		ぶたももにく	8	●
		にんじん	8	■
		たけのこ水煮	8	■
		こめあぶら	0.5	▲
		さとう	0.5	▲
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	
		けずりぶし	0.5	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	649 kcal / 25.3g 15.6% / 20.3g 28.2%			
30 日 （月）	米飯	こめ	85	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	二色丼の具	とりももミンチ	40	●
		たまねぎ	30	■
		にんじん	5	■
		つちしょうが	0.8	■
		さとう	1	▲
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	
		ごまあぶら	0.3	▲
		こまつな	30	■
		ちりめんじゃこ	5	●
		いりごま（白）	1	▲
		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	▲
	のっぺい汁	ぶたももにく	10	●
		さつまいも	30	▲
		たまねぎ	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	
		だしこんぶ	0.3	
		じゃがいもでんぷん	1	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	598 kcal / 25.9g 17.3% / 12.7g 19.1%			

※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、アレルギー物資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8年11月（小学校）

9日 納豆	11日 ロースハム	16日 和風ドレッシング	18日 ぎょうざ	19日 ハンバーグ
大豆　納豆菌 （たれ） 醤油 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 砂糖　昆布エキス みりん　食塩　醸造酢 魚介調味料	豚ロース肉 食塩 砂糖 香辛料抽出物	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	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	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
25日 ウインナー	26日 バラベーコン	26日 みかんゼリー	27日 かまぼこ	
豚肉 食塩 砂糖 香辛料	豚ばら肉 食塩 砂糖 酵母エキス	砂糖　温州みかん果汁 果糖　増粘多糖類 酸味料　香料 ビタミンC	いとよりすり身 発酵調味料 上白糖　食塩 加工でん粉	