

令和8年5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	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 (金)	米飯	こめ	85	▲	12日 (火)	米飯	こめ	85	▲	18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	●
	鶏肉のバーベキューソースかけ	とりむねにく にんにく つちしょうが さけ こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) こいくちしょうゆ あかワイン りんごジャム	1個・60 0.1 0.1 0.8 4 12 6 3 1 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		蒸しぎょうざの酢醤油かけ	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	■ ▲ ▲ ▲		鶏肉のかりん揚げ	とりももにく しお さけ つちしょうが じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) こくとう す みず こいくちしょうゆ さけ	1個・60 0.1 1.5 0.3 7 6 2 6 2 1.2 0.6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	野菜のおかか和え	きゃべつ にんじん こいくちしょうゆ かつおぶし	30 10 2 0.3	■ ■ ● ●		チャブチェ	ぶたももにく 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	10 0.5 0.2 0.5 8 30 10 10 1 0.5 3 2 0.2 0.02 0.5	■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		小松菜の変わり浸し	こまつな にんじん だいこん(根) 乾燥わかめ こいくちしょうゆ つちしょうが ごまあぶら みず	15 8 8 0.8 2 0.5 0.5 4	■ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲ ▲
こどもの日スープ	ちらしかまほこ 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	5 10 10 5 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	にらスープ	にら 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 だしこんぶ	10 10 25 8 2 2 0.3 0.03 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	ウインナーとレタスのスープ	ウインナー レタス 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 じゃがいもでんぶん	10 15 10 8 5 2 2 0.3 0.03 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲			
柏餅	柏餅	1個・25	▲	柏餅	柏餅	1個・25	▲	柏餅	柏餅	1個・25	▲			
エネルギー たんぱく しぼう		701 kcal 28.6g 15.8g		610 kcal 19.8g 14.2g		744 kcal 24.2g 28.9g								
7日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	米飯	こめ	85	▲	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	●		
	大豆とマカロニのトマト煮	乾燥だいず マカロニ エルボ ぶたももにく たまねぎ にんじん セロリー こめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース あかワイン ホークフイヨン さとう しお こしょう ローリエ	12 10 20 50 20 3 0.5 20 4 1 1 0.5 8 0.5 0.5 0.03 0.01	● ▲ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	白身魚の更紗揚げ	ホキ しお こしょう カレー粉 じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1切れ・50 0.2 0.02 0.3 10 6	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲	ガパオライスの具	とりももミンチ とりむねミンチ 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	35 30 40 15 15 0.6 0.7 0.3 0.04 1.2 0.4 1.3 2.5 1 5	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■		
	キャベツとベーコンのソテー	きゃべつ バラベーコン にんじん アスパラガス にんにく オリーブオイル しお こしょう	30 8 15 10 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	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	7 5 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	エスニックスープ	えびだんご たまねぎ 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 ナンプラー しお こしょう	15 15 7 8 5 2 2.5 0.5 0.2 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
エネルギー たんぱく しぼう		613 kcal 25.6g 19.6g		619 kcal 22.9g 16.3g		601 kcal 29.7g 13.8g								
8日 (金)	米飯	こめ	85	▲	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	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	●		
	サバの甘味噌焼	サバ甘みそ漬け	1切れ・50	●	☆じゃがいものシチュー	じゃがいも とりももにく たまねぎ コーン(クリーム) コーン(ホール) にんじん ちんげんさい マッシュルーム水煮 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 30 40 20 10 15 15 5 0.5 4 4 8 25 3 0.5 0.03	▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ● ● ■ ■ ■	サケのタルタルソース焼き	サケ 卵不使用マヨネーズ たまねぎ しば漬け しお こしょう	1切れ・50 8 3 3 0.2 0.02	● ▲ ▲ ■ ■ ■		
	切干大根とツナのドレッシング和え	きりぼしだいこん マグロ米油漬 ほうれんそう にんじん す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら	4 15 15 8 1.2 2 0.8 1.2	■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲	若竹汁	乾燥わかめ たけのこ水煮 かまぼこ みつば けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	1 20 5 3 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	大豆の中華煮	乾燥だいず ぶたももにく たけのこ水煮 にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら けずりぶし こいくちしょうゆ さとう みりん さけ ごまあぶら	10 10 8 5 2 0.3 0.2 0.2 2 0.7 0.7 0.7 0.2 0.2	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
生姜汁	ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが 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	20 10 10 5 1 2 2 0.3 0.5 0.8	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	ちくわサラダ	ちくわ きゃべつ にんじん 中華ドレッシング	10 30 10 8	● ■ ■ ■	すまし汁	ふ たまねぎ にんじん にら 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	2 20 8 5 0.5 2 2 0.3 0.3	▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■			
エネルギー たんぱく しぼう		710 kcal 28g 27.2g		626 kcal 24.4g 20.4g		643 kcal 29.3g 19.3g								
11日 (月)	米飯	こめ	85	▲	米飯	こめ	85	▲	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	●		
	鶏肉のオープン焼き	とりももにく にんにく しお こしょう オリーブオイル	1個・60 0.5 0.3 0.04 1	● ■ ■ ■ ▲	手作りつくね	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 0.8 0.05 0.1 0.01 6	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	ペンのミートソース	マカロニ ペンネ ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン こめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ あかワイン しお こしょう	27 35 0.5 0.5 50 15 5 0.5 10 12 4 1 1 0.3 0.3	▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
	きんぴらごぼう	ごぼう ぶたももにく にんじん つきこんにゃく 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 いりごま(白)	20 15 10 10 0.5 0.5 2 2 0.5 0.5 0.5 0.3	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	野菜のオイスターソース炒め	たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン じゃがいも にんじん こめあぶら オイスターソース さけ しお こしょう	20 20 20 15 7 0.5 2 1 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	チンゲン菜ときのこのソテー	ちんげんさい ぶなしめじ エリンギ たまねぎ にんじん ショルダーベーコン 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 10 10 15 10 5 5 0.5 0.5 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
みそ汁	あぶらあげ じゃがいも たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にほし だしこんぶ	8 30 20 8 5 9 2 0.3	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■	中華スープ	とりむねにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 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 ごまあぶら	15 10 5 0.5 0.5 2 2 0.3 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■							
エネルギー たんぱく しぼう		658 kcal 31.4g 18.1g		622 kcal 26.9g 14.7g		629 kcal 23.3g 18.8g								

★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。

Main table with columns for date, item name, ingredients, portion size, and nutritional status. It covers dates 22日, 25日, 26日, and 27日.

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのものである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。

Summary table with columns for school meal intake standards, energy, protein, fat, sodium equivalent, calcium, magnesium, iron, vitamins, and fiber per person per meal.