

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							
1日 (火)	米飯			こめ	85	▲	7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	●							
	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	● ■ ▲		ガバオライスの具			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	● ● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■							
	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	● ● ■ ■ ■ ■ ● 							
	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	● ■ ■ ■ 		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			621kcal28.6g13.8g 18.4%20%				エネルギーたんぱくしぼう			621kcal30.1g15.2g 19.4%22%				エネルギーたんぱくしぼう			633kcal26.2g17.3g 16.6%24.6%			
2日 (水)	米飯			こめ	85	▲	8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	●							
	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	● ■ ■ ▲ ▲ ▲		チャブチェ			ぎょうざ す こいくちしょうゆ ごまあぶら 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	2個・36 4 2 0.2 15 0.5 0.2 0.5 8 30 10 10 1 0.5 3 2 0.2 0.02 0.5	▲ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲							
	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	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ 		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	■ ■ ■ ● ■ ■ 							
	すまし汁			ほうれんそう 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 10 15 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			684kcal27.6g20.2g 16.1%26.6%				エネルギーたんぱくしぼう			646kcal21g15.4g 13%21.5%				エネルギーたんぱくしぼう			743kcal30g23g 16.2%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	▲							
	☆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	● ▲ ▲ ▲ ■ ▲							
	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	■ ■ ■ ● 							
	冬瓜とベーコンのスープ			とうがん ショルダーベーコン たまねぎ にんじん 乾燥わかめ 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	30 10 10 7 0.5 2 2 0.3 0.03 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 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 12 1 2 2 3 1 1	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ▲ 							
エネルギーたんぱくしぼう			622kcal24.8g20.1g 15.9%29.1%				エネルギーたんぱくしぼう			624kcal23g16.2g 14.7%23.4%				エネルギーたんぱくしぼう			666kcal25.6g17.1g 15.4%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	▲							
	☆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 こいくちしょうゆ す ごまあぶら こめあぶら	55 30 20 10 0.3 0.3 3 1.6 0.5 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		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	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ 							
	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 ばいせんこんぶ	20 15 20 8 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ● ● ●														
エネルギーたんぱくしぼう			602kcal27.8g15.3g 18.5%22.9%				エネルギーたんぱくしぼう			651kcal24.1g20.2g 14.8%27.9%				エネルギーたんぱくしぼう			647kcal26.6g20.1g 16.4%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			とりももにく かぼちゃ 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	20 40 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%
	わかめご飯			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			じゃがいも マグロ米油漬 こまつな にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう	35 15 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	635 kcal		32.6g 20.5%	17.3g 24.5%	エネルギー			たんぱく	しぼう	661 kcal	18.9g 11.4%	20.7g 28.2%
	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