

令和7年12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 (月)	米飯	こめ	85	▲	5日 (金)	米飯	こめ	85	▲	11日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲			
	☆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	●			
	二色丼の具	とりむねミンチ たまねぎ にんじん つちしょうが さとう さけ こいくちしょうゆ ごまあぶら こまつな ちりめんじゃこ いりごま(白) こいくちしょうゆ さとう みりん ごまあぶら	40 30 5 0.8 1 0.5 2 0.3 30 5 1 1 0.2 0.2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲		ミンチカツ こめあぶら(揚物用)	ミンチカツ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	● ▲		うどんすき	冷凍うどん えびだんご はくさい にんじん しろねぎ 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 20 8 10 2 2 2 0.5 1 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲			
	のっぺい汁	ぶたもにく さつまいも 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 ばいせんこんぶ	10 30 8 10 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		小松菜とちくわのお浸し	こまつな ちくわ 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 10 30 5 2 0.5 0.3	■ ● ● ■ ■ ●		野菜の旨煮	じゃがいも たまねぎ にんじん ぶたもにく こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	30 10 10 25 0.5 1.2 0.2 2.5 1	▲ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲ ▲			
	エネルギーたんぱくしぼう 588kcal26.9g11.6g 18.3%17.8%			エネルギーたんぱくしぼう 652kcal23.7g20.4g 14.5%28.2%			エネルギーたんぱくしぼう 630kcal25.6g15.2g 16.3%21.7%										
	2日 (火)	米飯	こめ	85		▲	8日 (月)	米飯	こめ		85	▲	12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	●
		鶏肉の竜田揚げ	とりもにく つちしょうが さけ こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	1個・60 0.8 1 5 12 6		● ■ ■ ▲ ▲ ▲		豚肉の生姜炒め	ぶたもにく たまねぎ にんじん ピーマン つちしょうが こめあぶら さとう こいくちしょうゆ さけ しお こしょう		50 60 10 7 1.5 0.5 1.2 2.3 0.5 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		イカのかりん揚げ	イカ切身 さけ しお じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) 黒砂糖 す みず こいくちしょうゆ さけ	1個・50 1 0.1 6 6 6 2 2 1.2 0.5	● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
		チンゲン菜のお浸し	ちんげんさい はくさい にんじん うすくちしょうゆ かつおぶし けずりぶし	25 25 5 2 0.5 0.3		■ ■ ■ ● ● ●		★にら玉スープ	にら ★たまご たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶ		5 30 10 8 2 2 0.3 0.3 1	■ ● ● ■ ■ ▲ ● ▲ ▲		大豆の中華煮	乾燥だいず ぶたもにく たけのこ水煮 にんじん あおねぎ つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ こめあぶら ごまあぶら けずりぶし	10 10 5 5 2 0.3 0.8 0.8 2 0.3 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
		にゅうめん汁	そうめん ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	3 8 5 5 5 2 0.5 2 0.3 0.3		▲ ● ■ ■ ■ ■ ● ● ● ●		エネルギーたんぱくしぼう 611kcal25.9g17g 17%25%			エネルギーたんぱくしぼう 672kcal28.4g18.9g 16.9%25.3%			すまし汁	とりむねにく だいこん(根) たまねぎ にんじん こまつな けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	8 30 8 8 10 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ● ● ●
エネルギーたんぱくしぼう 724kcal25g26.8g 13.8%33.3%				エネルギーたんぱくしぼう 611kcal25.9g17g 17%25%		エネルギーたんぱくしぼう 672kcal28.4g18.9g 16.9%25.3%											
3日 (水)		米飯	こめ	85	▲	9日 (火)		米飯	こめ	85	▲	15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	●
		ブリの照り焼き	ブリ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ じゃがいもでんぶ	1切れ・50 0.5 2 2 0.5 0.5	● ■ ▲ ▲ ▲ ▲			パオシュウの酢醤油かけ	パオシュウ す ごまあぶら こいくちしょうゆ	1個・30 4 0.2 2	● ▲ ▲ ▲			☆カレーライスの具	ぶたもにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー つちしょうが リンゴピューレ ☆バター こめあぶら こむぎこ カレー粉 こめあぶら 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	15 60 40 20 5 1 8 3.5 2.5 7 0.8 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたもにく 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	3 5 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			小松菜のピリ辛炒め	こまつな ぶたもにく にんじん にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら	30 15 15 0.1 0.5 0.1 1 1 2 2 0.3	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			大根と小松菜のソテー	だいこん(根) こまつな マグロ米油漬 にんじん さとう こいくちしょうゆ こめあぶら ごまあぶら	35 20 8 5 0.5 1 0.4 0.1	■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	みそ汁	蒸しだいず じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな みそ にぼし ばいせんこんぶ	8 20 10 7 10 9 2 0.3	● ▲ ■ ■ ■ ● ● ●	手作り鶏団子スープ		とりむねミンチ たまねぎ あおねぎ つちしょうが じゃがいもでんぶ にら たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	40 5 1.5 0.3 1.2 10 5 8 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ●	エネルギーたんぱくしぼう 653kcal26.1g19.7g 16%27.2%			エネルギーたんぱくしぼう 645kcal19.6g18g 12.2%25.1%				
	エネルギーたんぱくしぼう 724kcal25g26.8g 13.8%33.3%			エネルギーたんぱくしぼう 611kcal25.9g17g 17%25%			エネルギーたんぱくしぼう 672kcal28.4g18.9g 16.9%25.3%										
	4日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲		10日 (水)	米飯	こめ	85	▲		16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	●
		☆じゃが芋のシチュー	じゃがいも とりむねにく たまねぎ コーン(クリーム) コーン(ホール) にんじん 乾燥バセリ 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 20 30 20 10 20 0.03 0.5 4 4 8 20 2 0.5 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ●			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	● ■ ▲ ▲ ■ ■			肉団子と春雨の中華煮	ミートボール こめあぶら(揚物用) たまねぎ はるさめ にんじん 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 さとう みりん さけ	45 6 40 10 15 1 1 0.5 6 4 1.2 0.5 0.5	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
		ツナサラダ	マグロ米油漬 きゃべつ にんじん きゅうり 中華ドレッシング	10 30 15 5 6	● ■ ■ ■ ■			野菜のおかか和え	きゃべつ だいこん(根) にんじん けずりぶし こいくちしょうゆ かつおぶし	30 10 10 0.3 2 0.3	■ ■ ■ ■ ● ●			ささみときゅうりのドレッシング和え	とりささみ水煮 きゅうり にんじん 乾燥わかめ オリーブオイル す さとう うすくちしょうゆ	10 35 5 0.5 0.8 1 1 2	● ■ ■ ■ ● ▲ ▲ ▲
エネルギーたんぱくしぼう 612kcal22.9g20.4g 15%30%				エネルギーたんぱくしぼう 613kcal25.2g16.4g 16.4%24.1%		エネルギーたんぱくしぼう 685kcal20.3g22.2g 11.9%29.2%											

★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 (水)	クファージュシー			こめ	75	▲	23日 (火)	米飯			こめ	85	▲		
				おしむぎ	7	▲		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		
				ぶたももにく	20	●		鶏の香草焼			とりももにく	1個・50	●		
				糸切こんぶ	2	●					にんにく	0.8	■		
				にんじん	10	■					バジルペースト	1	■		
				こめあぶら	0.5	▲					しお	0.5			
				しお	0.5						こしょう	0.04			
				こいくちしょうゆ	2						オリーブオイル	1	▲		
				ポークブイヨン	2						こまつな	30	■		
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		野菜ソテー			たまねぎ	20	■		
フォーチャンプルー			くるまふ	5	▲				にんじん	15	■				
			マグロ米油漬	25	●				ちくわ	10	●				
			だいこん(根)	20	■				エリンギ	5	●				
			にんじん	10	■				オリーブオイル	0.5	▲				
			こまつな	25	■				こいくちしょうゆ	0.2					
			こめあぶら	0.5	▲				しお	0.1					
			こいくちしょうゆ	1					こしょう	0.02					
			みりん	0.5					たまねぎ	40	■				
			しお	0.2					ショルダーベーコン	10	●				
			こしょう	0.01					にんじん	10	■				
									じゃがいも	10	▲				
									ぶなしめじ	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					
									こしょう	0.03					
									カップケーキ・イチゴ	8.3	▲				
									スイートポテト	10	▲				
									ぶどうゼリー	23.3					
エネルギー			たんぱく	しぼう				エネルギー			たんぱく	しぼう			
603			25.6g	18.5g				663			27.1g	15.8g			
kcal			17%	27.6%				kcal			16.3%	21.4%			
18日 (木)	コッペパン			コッペパン	1個・60	▲									
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●									
	ポークビーンズ			ぶたももにく	35	●									
				乾燥だいず	12	●									
				たまねぎ	50	■									
				じゃがいも	40	▲									
				にんじん	20	■									
				セロリー	3	■									
				こめあぶら	0.5	▲									
				トマトケチャップ	4										
			トマトビュレ	8	■										
			ウスターソース	1											
			濃厚ソース	1											
			あかワイン	0.5											
			ポークブイヨン	8											
			さとう	0.2	▲										
			しお	0.5											
			こしょう	0.03											
			ローリエ	0.01											