令和7年12月分学校給食献立予定表

●▲■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) 動く力・体温のもとになる (ごはん・パン・あぶら・パターなど) 体の調子をととのえる (やさい・くだものなど) ー人 栄養 日 献立名

				小点	学校】			■緑…		子をとと いくだも			島本町教
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	与本町教 一人 分量
-	米飯	こめ	85		·EH	米飯	こめ	<u>フェ</u> 85		··· E H	コッペパン	コッペパン	1個・6
	☆牛乳 二色丼の具	☆ぎゅうにゅう	1本・206	6		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	•		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・20
		とりむねミンチ たまねぎ	40 30			ミンチカツ	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	3
		にんじん つちしょうが	5 0.8	5 🔺		小松菜とちくわのお浸し	曼[こまつな	25				はくさい にんじん	2
		さとう さけ	1 0.5			1744	ちくわ はくさい	10 30				しろねぎ けずりぶし	1
		こいくちしょうゆ ごまあぶら	0.3				にんじん こいくちしょうゆ	5 2	-			こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
		こまつな ちりめんじゃこ	30 5	•			かつおぶし けずりぶし	0.5 0.3				さとう みりん	0.
		いりごま(白) こいくちしょうゆ	1	•	5 日	すまし汁	とりむねにく	20	•	11 日		しお	0.
		さとう みりん	0.2 0.2		(金)	7 0.071	たまねぎ にんじん	10 8		(木)	野菜の旨煮	じゃがいも たまねぎ	3
		ごまあぶら	0.3	•			あおねぎ けずりぶし	5 2	-			にんじん ぶたももにく	1 2
	のっぺい汁	ぶたももにく さつまいも	10 30				うすくちしょうゆ しお	0.3				こめあぶら さとう	0
		たまねぎ にんじん	8 10				ばいせんこんぶ	0.3	•			みりん こいくちしょうゆ	0 2
		あおねぎ けずりぶし	5 2	-								けずりぶし	
		うすくちしょうゆ しお	0.3										
	エネルギー たんぱく しぼう	ばいせんこんぶ	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		
	588 26.9g 11.6g kcal 18.3% 17.89	6				652 23.7g 20.4g kcal 14.5% 28.29	6				630 25.6g 15.2 kcal 16.3% 21.7	%	
	米飯	こめ	85			米飯	こめ	85			米飯	こめ	
	☆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・20
	鶏肉の竜田揚げ	とりももにく つちしょうが さけ	1個·60 0.8			豚肉の生姜炒め	ぶたももにく たまねぎ	50 60	-		イカのかりん揚げ	イカ切身さけ	1個・
		さけ こいくちしょうゆ	5				にんじん ピーマン つちしょうが	10 7	•			しお じゃがいもでんぷん	(
		じゃがいもでんぷん こめあぶら(揚物用)	12 6	A			つちしょうか こめあぶら さとう	1.5 0.5	A			こめあぶら(揚物用) 黒砂糖 す	
	チンゲン菜のお浸し	ちんげんさい はくさい	25 25				さとう こいくちしょうゆ さけ	1.2 2.3 0.5				す みず こいくちしょうゆ	
		にんじん うすくちしょうゆ	25 5				しお こしょう	0.5 0.2 0.02				さけ	(
		っすくちしょっゆ かつおぶし けずりぶし	0.5 0.3			⊥ ::: = = =	にら				大豆の中華煮	乾燥だいず ぶたももにく	
	1-4-2-4-7-12	そうめん	0.3			★にら玉ス一プ	たまご たまねぎ	5 30				ふたももにく たけのこ水煮 にんじん	
	にゅうめん汁	そうめん ぶたももにく たまねぎ	8 -	•	8 日		たまねさ にんじん けずりぶし	10 8 2		12 日		にんじん あおねぎ つちしょうが	
		にんじん あおねぎ	5		(月)		うすくちしょうゆしお	2		(金)		さとうみりん	
		けずりぶし	2 0.5	_			ばいせんこんぶ じゃがいもでんぷん	0.3	•			さけ こいくちしょうゆ	(
		うすくちしょうゆしお	0.5				しゃかいもとんぶん	'	^			こめあぶら	(
		ばいせんこんぶ	ルこん-si 0.3 0.3	•								ごまあぶら けずりぶし	
										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	
	T > 11 4 1 14 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1				<u> </u>					T 2 11 4 7 1 4 7 1 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	しお ばいせんこんぶ	0
	エネルギー たんぱく しぼう 724 25g 26.8g					エネルギー たんぱく しぼう 611 25.9g 17g					エネルギー たんぱく しぼう 672 28.4g 18.9		
	kcal 13.8% 33.39 米飯	こめ	85	A		kcal 17% 259 米飯	こめ	85	85 🔺		kcal 16.9% 25.3 米飯	<u>**</u> こめ	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	れ・50 0.5 2		☆牛乳 パオシュウの酢醤油かけ	☆ぎゅうにゅう	1本・206	•		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・20
	ブリの照り焼き	ブリ	1切れ·50				パオシュウ	1個・30	4 0.2 ▲		☆カレーライスの具	ぶたももにく たまねぎ	
		つちしょうが こいくちしょうゆ さとう	2				ッ ごまあぶら こいなしょうめ					たまねぎ じゃがいも にんじん	
		さけ じゃがいもでんぷん	0.5 0.5			1. 10 ## @1 %11 ## 14.14	こいくちしょうゆ	2	_			にんじん セロリ— つちしょうが	1
	7111401114		0.5	_		小松菜のピリ辛炒め	こまつな ぶたももにく	30 15	•			つちしょうが リンゴピューレ ☆バタ—	
	ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたももにく にんじん	3 5	•			にんじん にんにく こめちゃこ	15 0.1				☆ハタ― こめあぶら こむぎこ	2
		たんじん セロリー こめあぶら	5				こめあぶら トウバンジャン さけ	0.5 0.1	^			こむきこ カレ—粉 こめあぶら	(
		このめから みりん さとう	0.5 0.5 2		9		さけ さとう こいくちしょうゆ	1 1 2	•	15		このめから ポークブイヨン トマトケチャップ	
)		こいくちしょうゆ けずりぶし	3 0.5	1	日 (火)		す ごまあぶら	2 2 0.3	•	日 (月)		ウスターソース 濃厚ソース	
	ユそ汁	蒸しだいず	0.5	•		手作り鶏団子スープ	とりむねミンチ	40				脹厚ノーへ こいくちしょうゆ しお	
	みそ汁	だいも たまねぎ	20 10			プルッ病凶サヘーノ	たまねぎ あおねぎ	5 1.5	I			こしょう ローリエ	0.
		にんじんこまつな	7	•			のあねさ つちしょうが じゃがいもでんぷん	0.3 1.2	•		大根と小松菜のソテー	だいこん(根)	0.
		みそにぼし	9	•			にら たまねぎ	10			八阪と小仏米のフナー	こまつなマグロ米油漬	
		ばいせんこんぶ	0.3	•			にんじん けずりぶし	8 2	=			にんじん さとう	
							うすくちしょうゆしお	2 0.3				こいくちしょうゆ こめあぶら	
	エネルギー たんぱく しぼう	4				エネルギー たんぱく しぼう	ばいせんこんぶ	0.3			エネルギー たんぱく しぼう	ごまあぶら	(
	653 26.1g 19.7g kcal 16% 27.29					620 27g 16g kcal 17.4% 23.29					645 19.6g 18 kcal 12.2% 25.1	g	
	コッペパン	コッペパン	1個・60	A		米飯	こめ	85	A		米飯	こめ	
	☆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・2
	☆じゃが芋のシチュー	じゃがいも とりむねにく	40 20			サバの生姜煮	サバ つちしょうが	1切れ・50 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 コーン(クリーム)	30 20				こいくちしょうゆ さとう	4	_			たまねぎ はるさめ	
		コーン(ホール)	10 20	-			さけ みりん	3	_			にんじん 干しいたけ	
		乾燥パセリこめあぶら	0.03 0.5		野菜のおかか和っ	きゃべつ	30	•	_		つちしょうがこめあぶら		
		こむぎこ ☆バタ—	4	A	10	野菜のおかか和え	だいこん(根) にんじん	10 10	•	1 0		ポークブイヨンこいくちしょうゆ	
)		とりがらスープ ☆ぎゅうにゅう	8 20		日(水)		けずりぶし こいくちしょうゆ	0.3	_	日(火)		さとう	
/		☆なまクリーム しお	2 0.5	•	(//\)		かつおぶし	0.3	•	(X)		st)	(
		こしょう	0.03			みそ汁	冷凍ミニあつあげ たまねぎ	20 10			ささみときゅうりのドレッシ	, とりささみ水煮 きゅうり	
	ツナサラダ	マグロ米油漬 きゃべつ	10 30				にんじん 乾燥わかめ	10 0.5	•		ング和え	にんじん 乾燥わかめ	0
		にんじん きゅうり	15 5				みそ にぼし	9	ě			オリーブオイル す	Ö
		中華ドレッシング	6				ばいせんこんぶ	0.3	•			さとう うすくちしょうゆ	
	エネルギー たんぱく しぼう 612 22.9g 20.4g	2				エネルギー たんぱく しぼう 613 25.2g 16.4g	z				エネルギー たんぱく しぼう 685 20.3g 22.2		
	kcal 15% 30%		1	1	İ	kcal 16.4% 24.19		1	Ī		kcal 11.9% 29.2	<u>«</u>	1

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
	クファジューシー	こめ おしむぎ ぶたももにく 糸切こんぶ にんじん こめあぶら しお こいくちしょうゆ	75 7 20 2 10 0.5 0.5	•		米飯 ☆牛乳 鶏の香草焼	こめ ☆ぎゅうにゅう とりももにく にんにく バジルペースト しお	85 1本·206 1個·50 0.8 1 0.5	•
	☆牛乳 フーチャンプルー	ポークブイヨン ☆ぎゅうにゅう くるまふ マグロ米油漬 だいこん(根)	2 2 1本·206 5 25 20	•		野菜ソテー	こしょう オリーブオイル こまつな たまねぎ にんじん ちくわ	0.04 1 30 20 15	
17 日 (水)		にんじん こまつな こめあぶら こいくちしょうゆ みりん しお こしょう	10 25 0.5 1 0.5 0.2 0.01		23 日 (火)	オニオンスープ	エリンギ オリーブオイル こいくちしょうゆ しお こしょう たまねぎ	5 0.5 0.2 0.1 0.02	A
	もずくスープ	冷凍もずく ショルダーベーコン 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	7 15 5 10 5 2 2 2	i			ショルダーベーコン にんじん じゃがいも 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	10 10 10 8 5 2 2 2 0.3 0.03	•
	エネルギー たんぱく しぼう 603 25.6g 18.5g kcal 17% 27.6% コッペパン		1個・60	_			カップケーキ・イチゴ スイートポテト ぶどうゼリー 5.8g 1.4%	8.3 10 23.3	*
	コア 4 心 ☆ 牛乳 ポークビーンズ	☆ぎゅうにゅう ぶたもにく 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	1本·206 35 12 50 40 20 3 0.5	•					
18 日 (木)		トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 濃厚ソース ボークブイヨン さとう しお こしょう ローリエ	4 8 1 0.5 8 0.2 0.5 0.03 0.01	•					
	野菜とツナの炒め物	きゃべつ こまつな たまねぎ マグロ米油漬 にんにく こめあぶら しお こしょう	30 20 10 15 0.5 0.5 0.2 0.02						
	634 30.1g 21.4g 30.4% 米飯 ★牛乳 煮込みハンバーグ	こめ ☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	85 1本·206 1個·60	•					
		たまねぎ マッシュル―ム水煮 にんにく セロリー オリーブオイル トマト角切り(缶) トマトケチャップ 濃厚ソース さとう あかワイン ローリエ しお	10 4 0.11 2 0.2 10 4 0.8 0.2 0.8 0.01	1					
19 日 (金)	チンゲン菜とささみのソ テー	こしょう じゃがいもでんぶん ちんげんさい とりささみ水煮 きゃべつ たまねぎ にんにく こめあぶら しお こしょう	0.02 0.3 25 10 25 10 0.5 0.5 0.2	•					
	きのこのスープ	ぶなしめじ えのきたけ ぶたももにく 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 しこしょう	8 8 10 8 7 5 2 2 2 0.3						
	エネルギー たんぱく しぼう 627 23.9g 18.3g kcal 15.2% 26.3%								
	米飯 ☆牛乳 白身魚のゆずあんかけ	こめ ☆ぎゅうにゅう ホキ切身 さけ しお こしょう じゃがいもでんぶん こめあぶら(楊物用) さとう ゆず果汁	1本·206 1個·50 1 0.05 0.02 12 6 3 1.5	•					
22 日 (月)	五目ひじき煮	うすくちしょうゆ みず 干ひじき 乾燥だいず あぶらあげ れんこん にんじん つきこんにゃく こめあぶら	3.5 2.5 1.5 4 5 20 5 10	•					
	すまし汁	みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし ぶたももにく だいこん(根) こまつな たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ	0.6 2.3 3.5 1 5 30 5 5 8 2 2	•					
※給食で	エネルギー たんぱく しぼう 673 24.4g 18.5g kcal 14.5% 24.7% 「子ば・変花生(ピーナッツ)、くるみよ	しお ばいせんこんぶ -	0.3 0.3	•	64-				

| kcal | 14.5% | 24.7% | ※給食で「そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ」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(%) | 1 | 一人一回当たり | 650 | 13~20 | 20~30 |

 食塩相当量(g)
 カルシウム(mg)
 マグネシウム(mg)

 2未満
 350
 50
 鉄(mg) 3 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) 200 0.4 0.4 25 4.5