

令和8年1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	日曜日	献立名			食品名	一人分量	栄養三色
9日(金)	米飯			こめ	85	▲	16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	●
	アジの塩麹焼き			アジ しおこうじ	1個・40 3.5	●		春巻			はるまき こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲
	黒豆			乾燥くろだいず さとう こいくちしょうゆ みりん しお	5 2 1.5 1 0.1	● ▲		筑前煮			とりむねにく 板こんにやく れんこん にんじん ごぼう あおねぎ 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 30 30 15 10 5 0.5 1.5 3 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
	紅白なます			だいこん(根) にんじん とりさきみ水煮 いりごま(白) さとう うすくちしょうゆ す しお	40 5 5 0.3 2 0.5 2 0.2	■ ● ● ▲ ▲		すまし汁			かまぼこ 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 しお ばいせんこんぶ	7 15 15 7 2 2 0.2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ●
	きりたんぼ汁			きりたんぼ とりむねにく にんじん ごぼう えのきたけ みずな けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	15 15 10 5 7 5 2 2 0.3 1	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		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	15 25 10 10 6	● ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう			607kcal26.5g12.9g19.1%				エネルギーたんぱくしぼう			683kcal28g20.5g27%		
13日(火)	米飯			こめ	85	▲	19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	● ■ ▲		☆カレーライスの具			ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー つちしょうが リンゴビューレ ☆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	25 30 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	● ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■
	大豆の磯煮			乾燥だいず 干ひじき あぶらあげ にんじん こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	10 3 5 5 0.5 0.6 2.3 3.5 1	● ● ● ■ ■ ▲		コーンサラダ			コーン(ホール) きゃべつ にんじん きゅうり 和風ドレッシング	10 30 10 10 6	■ ■ ■ ■
	七草汁			だいこん(根) かぶ(根) にんじん こまつな みずな しろねぎ みつば シヨルダーベーコン けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 5 10 5 5 5 5 5 2 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●							
	エネルギーたんぱくしぼう			624kcal31g16g23.1%				エネルギーたんぱくしぼう			647kcal20g18.1g12.4%		
	14日(水)	米飯			こめ	85		▲	20日(火)	中華おこわ			こめ もち米 ぶたももにく にんじん ごまあぶら こいくちしょうゆ オイスターソース しお さけ みりん
☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆牛乳				☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
豚丼の具			ぶたももにく さけ こいくちしょうゆ たまねぎ ちんげんさい にんじん つちしょうが トウバンジャン さとう オイスターソース こいくちしょうゆ こめあぶら ごまあぶら	50 0.5 1 50 15 10 0.5 0.1 0.3 2 1.5 0.5 0.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	チンジャオロースー				ぶたももにく つちしょうが にんにく さけ ピーマン たけのこ水煮 たまねぎ にんじん こめあぶら しお こしょう さとう こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん	55 0.5 0.3 0.3 20 10 10 10 0.5 0.2 0.03 0.2 3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲	
根菜そばろ汁			さつまいも にんじん ごぼう とりむねミンチ つちしょうが うすくちしょうゆ さけ あおねぎ こめあぶら けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶん	20 10 10 20 0.5 0.5 0.5 5 0.5 2 2 0.2 0.2 1	▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ● ▲	ワンタンスープ				ワンタン(肉入り) 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	20 10 8 0.5 2 2 0.2 0.03	● ■ ■ ●	
エネルギーたんぱくしぼう			624kcal28g15.4g22.2%			エネルギーたんぱくしぼう				603kcal27.8g17.6g26.3%			
15日(木)	コッペパン			コッペパン	1個・60	▲	21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	●
	☆冬野菜のクリームシチュー			とりむねにく たまねぎ だいこん(根) はくさい じゃがいも ブロッコリー 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	30 30 20 20 20 7 8 0.5 4 4 8 20 2 0.5 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		大根の炒め煮			だいこん(根) 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	20 5 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	ウインナーと野菜のソテー			ウインナー きゃべつ にんじん エリンギ 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	15 30 10 10 5 0.5 0.5 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		みそ汁			冷凍とうふ たまねぎ こまつな にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 10 10 8 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ●
	エネルギーたんぱくしぼう			603kcal25.5g21.2g31.6%				エネルギーたんぱくしぼう			644kcal24.6g18.5g25.9%		

★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			
28日 (水)	米飯			こめ	85	▲			
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			
	★衣笠井の具(京都府)			あぶらあげ	20	●			
				さとう	0.7	▲			
				こいくちしょうゆ	1.2				
				★たまご	35	●			
				かまぼこ	7	●			
				たまねぎ	30	■			
				にんじん	8	■			
				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	▲			
				じゃがいもでんぶん	2	▲			
船場汁(大阪府)			さば水煮	15	●				
			だいこん(根)	25	■				
			にんじん	8	■				
			つちしょうが	5	■				
			あおねぎ	5	■				
			けずりぶし	2					
			うすくちしょうゆ	2					
			しお	0.3					
			ばいせんこんぶ	0.3	●				
	エネルギー	たんぱく	しぼう						
	631kcal	24.5g15.5%	19.5g27.8%						
29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	●			
	野菜まるごとトマト煮込み			とりももにく	40	●			
				じゃがいも	40	▲			
				たまねぎ	30	■			
				にんじん	15	■			
				ブロッコリー	8	■			
				こめあぶら	0.5	▲			
				トマト角切り(缶)	20	■			
				トマトケチャップ	4				
				トマトピューレ	8	■			
				ウスターソース	1				
				濃厚ソース	1				
				あかワイン	0.5				
				とりからスープ	8				
さとう	0.2	▲							
しお	0.5								
こしょう	0.03								
マカロニソテー			マカロニツイスト	10	▲				
			パラペーコン	8	●				
			セロリー	10	■				
			にんにく	0.2	■				
			オリーブオイル	1	▲				
			しお	0.1					
			こしょう	0.02					
	エネルギー	たんぱく	しぼう						
	598kcal	26g17.4%	17.9g26.9%						
30日 (金)	米飯			こめ	85	▲			
	☆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				
				大豆の変身みそ汁			冷凍ミニあつあげ	12	●
							あぶらあげ	8	●
							蒸しだいず	10	●
たまねぎ	10	■							
にんじん	7	■							
あおねぎ	5	■							
みそ	9	●							
にぼし	2								
ばいせんこんぶ	0.3	●							
	エネルギー	たんぱく	しぼう						
	648kcal	28.5g17.6%	20.6g28.6%						

※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(%)	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