

令和8年2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					
2日(月)	米飯	こめ	85	▲	6日(金)	米飯	こめ	85	▲	13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	●					
	☆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 ポークブイオン 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	30 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	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		味噌焼きつくね	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 干しいたけ さとう こいくちしょうゆ みそ しお こしょう じゃがいもでんぶん	45 0.2 0.3 10 5 3 0.3 0.5 1 2 0.1 0.01 5	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ● ▲ ▲ ▲		ヤンニョムチキン	とりもにく しお こしょう さけ トマトケチャップ コチジャン さとう にんにく じゃがいもでんぶん	1個・60 0.3 0.01 1 3 1 1 0.1 0.1	●      ▲ ■ ▲					
	大根のマリネ	だいこん(根) とりさきみ水煮 にんじん はくさい りんごす さとう オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう	35 10 10 10 2 1 0.8 0.1 0.1 0.01	● ● ■ ■ ■ ▲ ▲		きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり 乾燥わかめ はくさい とりさきみ水煮 にんじん す さとう うすくちしょうゆ いりごま(白)	10 1.5 10 10 10 1 1 2 0.5	■ ● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		小松菜のナムル	こまつな マクロ米油漬 だいこん(根) にんじん ごまあぶら さとう こいくちしょうゆ いりごま(白)	15 7 25 10 0.3 1.5 2.5 1	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲					
		エネルギーたんぱくしぼう				エネルギーたんぱくしぼう			エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう					
		66222.8g18.3gkcal13.8%24.9%				62326.4g15.2gkcal17%22%			67926.5g23.3gkcal15.6%30.9%										
3日(火)	米飯	こめ	85	▲	9日(月)	米飯	こめ	85	▲	16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	●					
	イワシフライ	マイワシ しお こしょう さけ こめこ じゃがいもでんぶん げんまいフレーク こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1切れ・40 0.2 0.02 0.5 8 3 15 6 3.5	● ●  ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		鶏肉のから揚げレモンソースかけ	とりもにく さけ しお こしょう じゃがいもでんぶん 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 0.05 0.02 10 6 3.5 2.5 4 1	● ●  ▲ ▲ ▲ ■    		きのこの和風ハンバーグ	ハンバーグ ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ 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 5 3 15 0.5 2 1 0.5 1 0.5	● ■ ■ ■  ▲ ▲ ▲ ▲					
	小松菜のソテー	こまつな ぶたもにく きやべつ にんじん こめあぶら しお こしょう	30 20 15 5 0.5 0.2 0.01	■ ● ■ ■ ▲  		白菜とれんこんのごまドレッシング和え	はくさい れんこん にんじん ごまドレッシング	30 15 10 4	■ ■ ■ ■		小松菜のソテー	こまつな ちくわ たまねぎ にんじん こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	30 10 25 10 0.5 0.5 0.2 0.02	■ ● ■ ■ ▲   					
		たまねぎ にんじん えのきたけ 乾燥わかめ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 8 7 0.5 9 2 0.3	■ ■ ■ ● ● ● ●		大根のスープ煮	だいこん(根) ショルダーベーコン たまねぎ にんじん 乾燥パセリ ポークブイオン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう ローリエ	30 5 15 20 0.01 8 1.5 1 0.2 0.03 0.01	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■			みそ汁	冷凍とうふ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 10 10 5 9 2 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						エネルギーたんぱくしぼう			エネルギーたんぱくしぼう			
		77228.3g24.9gkcal14.7%29%					73323.4g26.6gkcal12.8%32.7%						64523.9g25.1gkcal14.8%25.1%						
4日(水)	米飯	こめ	85	▲	10日(火)	米飯	こめ	85	▲	17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	●					
	鯨の竜田揚げ	くじら 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)	50 0.8 1 0.5 12 6	● ■  ▲ ▲ ▲		サワラの塩麹焼き	サワラ しおこうじ	1切れ・50 4.5	● ●		回鍋肉	ぶたもにく あおねぎ にんにく こしょう きやべつ ピーマン にんじん 冷凍ミニあつあげ こめあぶら デンメンジャン トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん	40 3 0.1 0.04 50 5 5 40 0.5 4 0.2 1 1 3 0.7	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲					
	大根の炒め煮	だいこん(根) 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	20 5 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたもにく にんじん つきごんにやく 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 1	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			チンゲン菜ときのこのスープ	ちんげんさい ぶなしめじ 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 じゃがいもでんぶん	20 10 10 10 5 2 2 0.3 0.03 1	■ ■ ● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲				
		とむねにく たまねぎ ちんげんさい ぶなしめじ 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	10 15 10 7 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ● ●		みそ汁	冷凍ミニあつあげ はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	20 20 15 8 8 5 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ● ● ● ●				エネルギーたんぱくしぼう	62925.4g15.9gkcal16.2%22.8%					
		エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう						エネルギーたんぱくしぼう			エネルギーたんぱくしぼう			
		62925.4g15.9gkcal16.2%22.8%					62327g16.4gkcal17.3%23.7%						62126.5g16.3gkcal17.1%23.6%						
		5日(木)	コッペパン	コッペパン		1個・60	▲	12日(木)	減量アップルパン			アップルパン	1個・50	▲	18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	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	豆乳クリームシチュー		とりむねにく マカロニエルボ たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム水煮 こめあぶら とりがらスープ とうにゅう しお こしょう こめこ	25 15 40 40 15 5 0.5 10 20 0.2 0.03 4		● ▲ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲ ● ● ▲ ▲	☆さつまいものグラタン		さつまいも とりむねにく たまねぎ にんじん こめあぶら ☆バター ☆ぎゅうにゅう こめこ しお こしょう ☆シュレッドチーズ			45 20 20 7 0.5 2 40 4 0.3 0.02 10	▲ ● ■ ■ ■ ▲ ● ▲ ● ● ●	サバのソース煮		サバ つちしょうが ウスターソース こいくちしょうゆ さとう さけ	1個・50 1 4 3 4 2	● ■ ■ ■ ▲ ▲	
小松菜と人参のツナサラダ	こまつな にんじん マクロ米油漬 きやべつ 和風ドレッシング		20 10 15 20 6	■ ■ ■ ■ ■	レタスのシャキシャキポトフ	レタス ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん ポークブイオン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう	15 15 20 15 8 12 1.5 1 0.2 0.03		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	昆布のきんぴら		糸切こんぶ ぶたもにく ごぼう にんじん いりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ こめあぶら	0.8 10 20 7 0.5 1 0.5 2 0.5			● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			
	エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう			
	62527.4g17.6gkcal17.5%25.3%					65126.4g21gkcal16.2%29%					61024.7g16.4gkcal16.2%24.2%								

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
19日 (木)	パーカーパン			パーカーパン	1個・60	▲	26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	●
	エビカツ			えびカツ こめあぶら(揚物用)	1個・60 6	▲ ▲		チキンティツカ			とりももにく 卵不使用マヨネーズ トマトケチャップ	1個・50 5 5	● ▲ ■
	キャベツソテー			きゃべつ こめあぶら こいくちしょうゆ こしょう しお	40 0.3 0.1 0.02 0.2	■ ▲ ■ ■		エスニックジャーマンポテト			じゃがいも マクロ米油漬 たまねぎ にんにく オリーブオイル ナンプラー しお こしょう	0.2 0.6 0.8 25 10 10 10 0.5 2 0.2 0.03	■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■
	野菜スープ			とりむねにく たまねぎ じゃがいも こまつな にんじん コーン(ホール) けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	10 25 15 15 8 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ●		小松菜とウインナーのスープ			こまつな ウインナー 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 7 15 8 2 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■ ■
エネルギーたんぱくしぼう			607kcal24g20.3g15.8%30.1%			エネルギーたんぱくしぼう			589kcal28.3g21.1g19.2%32.2%				
20日 (金)	米飯			こめ	85	▲	27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	●
	サケの香味ソース焼き			サケ あおねぎ にんにく ナンプラー こいくちしょうゆ みりん コチジャン こしょう	1個・50 3 0.2 1.2 1.2 0.5 0.3 0.01	● ■ ■ ■ ■ ■ ■		揚げしゅうまいの酢醤油かけ			しゅうまい こめあぶら(揚物用) す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・36 6 4 2 0.2	● ▲ ■ ■ ▲
	大豆と糸こんにゃくの煮物			乾燥だいず とりむねにく 糸こんにゃく にんじん つちしょうが さとう こいくちしょうゆ こめあぶら	10 10 10 5 0.3 1.8 3.5 0.5	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲		春雨のオイスターソース炒め			はるさめ ぶたももにく こまつな たまねぎ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう ごまあぶら	8 10 15 10 5 0.3 1 0.8 0.2 0.02 0.2	▲ ● ● ■ ■ ■ ▲ ▲
	みぞれ汁			ぶたももにく だいこん(根) にんじん エリンギ しろねぎ 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 つちしょうが	10 40 8 8 5 2 2 0.3 0.5 1 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■		すまし汁			冷凍ミニあつあげ とりむねにく たまねぎ きゃべつ 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	15 15 20 10 7 2 2 0.3 0.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ●
エネルギーたんぱくしぼう			604kcal31.2g14.2g20.7%21.2%			エネルギーたんぱくしぼう			662kcal22.1g20.1g13.4%27.3%				
24日 (火)	米飯			こめ	85	▲							
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●							
	ブリブリ中華炒め			とりむねにく ごまあぶら さけ こいくちしょうゆ じゃがいも にんじん たけのこ水煮 板こんにゃく つちしょうが にんにく こめあぶら さとう トウバンジャン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す じゃがいもでんぶん	45 0.5 1 1.5 35 20 5 15 0.8 0.5 1 1.3 0.2 1.7 1.2 0.5 1	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ▲							
	★かきたま汁			★たまご 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 ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶん	25 20 15 8 5 2 2 0.3 0.3 1	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ● ▲							
	エネルギーたんぱくしぼう			623kcal29.6g15.3g19%22.1%				エネルギーたんぱくしぼう			662kcal22.1g20.1g13.4%27.3%		
25日 (水)	米飯			こめ	85	▲							
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●							
	春巻			はるまき こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲							
	ピリ辛もやし			もやし ぶたももにく 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	45 10 10 0.1 0.5 0.1 1 1 2 2 0.3	■ ● ■ ■ ▲ ■ ■ ▲ ■ ■ ▲							
	冬野菜のスープ			たまねぎ こまつな はくさい にんじん とりむねにく けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	20 15 20 10 10 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ● ■ ■ ■							
エネルギーたんぱくしぼう			708kcal19.7g26.1g11.1%33.2%			エネルギーたんぱくしぼう			708kcal19.7g26.1g11.1%33.2%				

※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・かにが混ざることがあります。

※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。

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