

令和8年6月分学校給食献立予定表

【小学校】

- 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	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色					
1日 (月)	新生姜ご飯  ☆牛乳  かみかみかき揚げ   すまし汁	こめ	85	▲	5日 (金)	米飯  ☆牛乳  かみかみ二色丼の具   ☆新生姜の卵スープ	こめ	85	▲	11日 (木)	コッペパン  ☆牛乳  ☆チリコンカン   ひじきとキャベツのサラダ	コッペパン	1個・60	▲					
		しんしょうが	2	■			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	ふたミンチ	30	●		
		みりん	1	■			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆チリコンカン	ふたミンチ	30	●	乾燥だいず	15	●	
		うすくちしょうゆ	4.3	■			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆チリコンカン	ふたミンチ	30	●	たまねぎ	50	▲	
さけ	0.5	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆チリコンカン	ふたミンチ	30	●	じゃがいも	40	▲							
しお	0.1	■	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆チリコンカン	ふたミンチ	30	●	にんじん	20	■							
☆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	●	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●				
かみかみかき揚げ	乾燥だいず	10	●	かみかみかき揚げ	乾燥だいず	10	●	かみかみかき揚げ	乾燥だいず	10	●	かみかみかき揚げ	乾燥だいず	10	●				
	干ひじき	1	●		干ひじき	1	●		干ひじき	1	●		干ひじき	1	●				
	かえり煮干	2	●		かえり煮干	2	●		かえり煮干	2	●		かえり煮干	2	●				
	ちくわ	7	●		ちくわ	7	●		ちくわ	7	●		ちくわ	7	●				
	ごぼう	10	■		ごぼう	10	■		ごぼう	10	■		ごぼう	10	■				
	にんじん	7	■		にんじん	7	■		にんじん	7	■		にんじん	7	■				
	たまねぎ	20	■		たまねぎ	20	■		たまねぎ	20	■		たまねぎ	20	■				
	こめ	12	▲		こめ	12	▲		こめ	12	▲		こめ	12	▲				
	しお	0.5	▲		しお	0.5	▲		しお	0.5	▲		しお	0.5	▲				
	こめあぶら(揚物用)	6	▲		こめあぶら(揚物用)	6	▲		こめあぶら(揚物用)	6	▲		こめあぶら(揚物用)	6	▲				
	すまし汁	こまつな	15	■		すまし汁	こまつな	15	■		すまし汁	こまつな	15	■		すまし汁	こまつな	15	■
		たまねぎ	10	■			たまねぎ	10	■			たまねぎ	10	■			たまねぎ	10	■
		にんじん	5	■			にんじん	5	■			にんじん	5	■			にんじん	5	■
		えのきたけ	7	■			えのきたけ	7	■			えのきたけ	7	■			えのきたけ	7	■
		けずりぶし	2	■			けずりぶし	2	■			けずりぶし	2	■			けずりぶし	2	■
		うすくちしょうゆ	2	■			うすくちしょうゆ	2	■			うすくちしょうゆ	2	■			うすくちしょうゆ	2	■
		しお	0.3	■			しお	0.3	■			しお	0.3	■			しお	0.3	■
		だしこんぶ	0.3	■			だしこんぶ	0.3	■			だしこんぶ	0.3	■			だしこんぶ	0.3	■
		エネルギー	609				エネルギー	629				エネルギー	631				エネルギー	609	
		たんぱく	18.4g				たんぱく	26.9g				たんぱく	26.1g				たんぱく	18.4g	
		しぼう	16.6g				しぼう	17.9g				しぼう	20.5g				しぼう	16.6g	
		kcal	24.5%				kcal	25.6%				kcal	29.2%				kcal	24.5%	
2日 (火)	米飯  ☆牛乳  ホッケの塩焼き  牛肉とごぼうの甘辛煮   みそ汁	こめ	85	▲	8日 (月)	米飯  ☆牛乳  プルコギ   じゃがいものスープ	こめ	85	▲	12日 (金)	米飯  ☆牛乳  肉団子の甘酢あん   春雨スープ	こめ	85	▲					
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		
		ホッケ 切身干し	1切れ・50	●			ホッケ 切身干し	1切れ・50	●			ホッケ 切身干し	1切れ・50	●	ホッケ 切身干し	1切れ・50	●		
		ぎゅうももにく	10	●			ぎゅうももにく	10	●			ぎゅうももにく	10	●	ぎゅうももにく	10	●		
ごぼう	25	■	ごぼう	25	■	ごぼう	25	■	ごぼう	25	■	ごぼう	25	■					
にんじん	15	■	にんじん	15	■	にんじん	15	■	にんじん	15	■	にんじん	15	■					
つきこんにやく	8	■	つきこんにやく	8	■	つきこんにやく	8	■	つきこんにやく	8	■	つきこんにやく	8	■					
あおねぎ	5	■	あおねぎ	5	■	あおねぎ	5	■	あおねぎ	5	■	あおねぎ	5	■					
こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲	こめあぶら	0.5	▲					
けずりぶし	1	■	けずりぶし	1	■	けずりぶし	1	■	けずりぶし	1	■	けずりぶし	1	■					
さとう	2.5	▲	さとう	2.5	▲	さとう	2.5	▲	さとう	2.5	▲	さとう	2.5	▲					
こいくちしょうゆ	3.5	▲	こいくちしょうゆ	3.5	▲	こいくちしょうゆ	3.5	▲	こいくちしょうゆ	3.5	▲	こいくちしょうゆ	3.5	▲					
みりん	0.5	■	みりん	0.5	■	みりん	0.5	■	みりん	0.5	■	みりん	0.5	■					
さけ	0.5	■	さけ	0.5	■	さけ	0.5	■	さけ	0.5	■	さけ	0.5	■					
みそ汁	冷凍ミニあつあげ	25	●		みそ汁	冷凍ミニあつあげ	25	●		みそ汁	冷凍ミニあつあげ	25	●		みそ汁	冷凍ミニあつあげ	25	●	
	じゃがいも	15	▲			じゃがいも	15	▲			じゃがいも	15	▲			じゃがいも	15	▲	
	たまねぎ	20	■			たまねぎ	20	■			たまねぎ	20	■			たまねぎ	20	■	
	にんじん	5	■			にんじん	5	■			にんじん	5	■			にんじん	5	■	
	乾燥わかめ	0.5	●			乾燥わかめ	0.5	●			乾燥わかめ	0.5	●			乾燥わかめ	0.5	●	
	みそ	9	●			みそ	9	●			みそ	9	●			みそ	9	●	
	にぼし	2	●			にぼし	2	●			にぼし	2	●			にぼし	2	●	
	だしこんぶ	0.3	■			だしこんぶ	0.3	■			だしこんぶ	0.3	■			だしこんぶ	0.3	■	
		エネルギー	632				エネルギー	616				エネルギー	610				エネルギー	632	
		たんぱく	26.3g				たんぱく	26.5g				たんぱく	20.6g				たんぱく	26.3g	
		しぼう	15.9g				しぼう	16.2g				しぼう	14.7g				しぼう	15.9g	
		kcal	22.5%				kcal	23.7%				kcal	21.7%				kcal	22.5%	
3日 (水)	米飯  ☆牛乳  鯨の更紗揚げ  アスパラガスの炒め物   沢煮椀	こめ	85	▲	9日 (火)	米飯  ☆牛乳  鶏肉の照り焼き  野菜の塩麹炒め   ウインナーとコーンのスープ	こめ	85	▲	15日 (月)	米飯  ☆牛乳  サワラの塩麹焼き  高野豆腐のオイスターソース炒め   すまし汁	こめ	85	▲					
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●					
		鯨の更紗揚げ	くじら	50			●	鯨の更紗揚げ	くじら			50	●	鯨の更紗揚げ	くじら	50	●		
		アスパラガスの炒め物	アスパラガス	10			■	アスパラガスの炒め物	アスパラガス			10	■	アスパラガスの炒め物	アスパラガス	10	■		
	とりにんじん	10	■		とりにんじん	10	■		とりにんじん	10	■		とりにんじん	10	■				
	きやべつ	30	■		きやべつ	30	■		きやべつ	30	■		きやべつ	30	■				
	にんじん	10	■		にんじん	10	■		にんじん	10	■		にんじん	10	■				
	コーン(ホール)	5	■		コーン(ホール)	5	■		コーン(ホール)	5	■		コーン(ホール)	5	■				
	にんにく	0.5	■		にんにく	0.5	■		にんにく	0.5	■		にんにく	0.5	■				
	オリーブオイル	0.3	▲		オリーブオイル	0.3	▲		オリーブオイル	0.3	▲		オリーブオイル	0.3	▲				
	しお	0.2	▲		しお	0.2	▲		しお	0.2	▲		しお	0.2	▲				
	こしょう	0.02	▲		こしょう	0.02	▲		こしょう	0.02	▲		こしょう	0.02	▲				
	沢煮椀	かまぼこ	8	●		沢煮椀	かまぼこ	8	●		沢煮椀	かまぼこ	8	●		沢煮椀	かまぼこ	8	●
		だいこん(根)	10	■			だいこん(根)	10	■			だいこん(根)	10	■			だいこん(根)	10	■
		ごぼう	10	■			ごぼう	10	■			ごぼう	10	■			ごぼう	10	■
		にんじん	8	■			にんじん	8	■			にんじん	8	■			にんじん	8	■
		あおねぎ	5	■			あおねぎ	5	■			あおねぎ	5	■			あおねぎ	5	■
		けずりぶし	2	■			けずりぶし	2	■			けずりぶし	2	■			けずりぶし	2	■
		うすくちしょうゆ	2	■			うすくちしょうゆ	2	■			うすくちしょうゆ	2	■			うすくちしょうゆ	2	■
		しお	0.3	■			しお	0.3	■			しお	0.3	■			しお	0.3	■
		だしこんぶ	0.3	■			だしこんぶ	0.3	■			だしこんぶ	0.3	■			だしこんぶ	0.3	■
		じゃがいもでんぶ	1	▲			じゃがいもでんぶ	1	▲			じゃがいもでんぶ	1	▲			じゃがいもでんぶ	1	▲
		エネルギー	639				エネルギー	629				エネルギー	628				エネルギー	639	
		たんぱく	26.1g				たんぱく	29.3g				たんぱく	31.1g				たんぱく	26.1g	
		しぼう	15.3g				しぼう	15.9g				しぼう	17.7g				しぼう	15.3g	
		kcal	21.5%				kcal	22.8%				kcal	25.4%				kcal	21.5%	
4日 (木)	減量バターロール  ☆牛乳  スパゲティナポリタン   切干大根ときゅうりのサラダ	バターロール	1個・50	▲	10日 (水)	米飯  ☆牛乳  カツオのガーリック揚げ  チンゲン菜のお浸し   すまし汁	こめ	85	▲	16日 (火)	米飯  ☆牛乳  蒸ししゅうまいの酢醤油かけ  パッ・ウンセン   かぼちゃのスープ	こめ	85	▲					
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●					
		スパゲティナポリタン	半分カットスパゲティ	27			▲	スパゲティナポリタン	半分カットスパゲティ			27	▲	スパゲティナポリタン	半分カットスパゲティ	27	▲		
		切干大根ときゅうりのサラダ	きりぼしだいこん	4			■	切干大根ときゅうりのサラダ											

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
17日 (水)	米飯 ☆牛乳 肉じゃが ツナとピーマンのソテー	こめ	85	▲	23日 (火)	米飯	こめ	85	▲	29日 (月)	米飯	こめ	85	▲
		☆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	●
		ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん 糸こんにゃく あおねぎ こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん さけ	40 55 55 20 10 5 0.5 1 3.5 5 0.5 0.5	● ● ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■		うちな一天ぶら	ホキ 角切り さけ しお こしょう ばいせんこんぶ こめこ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	50 1 0.2 0.02 0.3 8 2 6	● ● ● ● ● ▲ ▲ ▲		肉団子と春雨の中華煮	ミートボール こめあぶら(揚物用) はるさめ たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ つちしょうが こめあぶら ポークブイオン こいくちしょうゆ さとう みりん さけ	45 6 10 30 20 20 1.5 1 0.5 6 4 1.2 0.5 0.5	● ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■
		マグロ米油漬 ピーマン たまねぎ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ さとう しお こしょう	15 25 25 10 0.5 1.5 0.2 0.2 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■		ゴ－ヤーチャンプルー	にがうり ぶたももにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こめあぶら こいくちしょうゆ しお こしょう	20 20 13 13 2.6 1.3 0.8 0.2 0.02	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		みそ汁	あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にほし だしこんぶ	20 20 7 5 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ■ ● ●
エネルギー たんぱく しぼう kcal 643 24.9g 16.5g 15.5% 23.1%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 682 25.9g 19.2g 15.2% 25.3%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 737 23.9g 25.6g 13% 31.3%												
18日 (木)	もっちりコッペパン ☆牛乳 うどんすき 豚肉のにんにく醤油炒め	もっちりコッペパン	1個・60	▲	24日 (水)	米飯	こめ	85	▲	30日 (火)	米飯	こめ	85	▲
		☆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	●
		冷凍うどん 野菜入りタラポー はくさい にんじん ぶなめじ 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 25 20 8 8 10 2 2 2 0.5 1 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■		サバの塩焼き	サバ しお	1切れ・50 0.2	● ●		鶏肉のアドボ	とりももにく にんにく す こいくちしょうゆ さとう こしょう	0.6 3 4 1.5 0.02	● ■ ■ ■ ▲ ■ ■
		ぶたももにく きやべつ たまねぎ こまつな にんにく こめあぶら こいくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶん	45 30 30 8 8 0.8 0.5 2 0.2 0.02 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたももにく にんじん つきこんにゃく 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	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■		ゴ－ヤーとツナのソテー	にがうり マグロ米油漬 たまねぎ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ しお こしょう	20 13 15 15 0.5 0.6 0.1 0.01	■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■
エネルギー たんぱく しぼう kcal 668 34.3g 18.8g 20.5% 25.3%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 659 27.9g 20.9g 16.9% 28.5%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 620 31.5g 15.8g 20.3% 22.9%												
19日 (金)	米飯 ☆牛乳 鶏肉のから揚げ ほうれん草のごま和え すまし汁	こめ	85	▲	25日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲	26日 (金)	米飯	こめ	85	▲
		☆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	●
		とりももにく つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1個・60 1.5 1.5 3 1 12 6	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		ベーコンとキャベツのペンネ	マカロニ ペンネ ショルダーベーコン きやべつ たまねぎ にんじん にんにく オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう	27 20 40 10 10 1 1 2.5 0.3 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		野菜のつくり発見スープ	とりももにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー こめあぶら トマト角切り(缶) 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 あかワイン とりがらスープ さとう しお こしょう	20 30 20 15 5 0.5 20 4 8 1 1 0.5 8 0.2 0.5 0.03	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
		ほうれん草 マグロ米油漬 きやべつ にんじん いりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	20 10 30 10 1.5 1 0.4 2 0.3	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■		みそ汁	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 だしこんぶ	20 7 5 2 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■					
エネルギー たんぱく しぼう kcal 679 28.3g 20g 16.7% 26.5%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 627 23.0g 18.2g 15.1% 26.1%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 630 23.1g 13.5g 14.7% 19.3%												
22日 (月)	米飯 ☆牛乳 米粉のカレーライスの具 エビサラダ	こめ	85	▲	26日 (金)	米飯	こめ	85	▲	26日 (金)	米飯	こめ	85	▲
		☆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	●
		ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが リンゴピューレ こめこ 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 20 5 0.5 25 5 0.6 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		豚肉の生姜炒め	ぶたももにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 しろねぎ 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 10 1.5 0.5 1.2 2.3 0.5 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		冬瓜スープ	とうがん とりむねにく 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 じゃがいもでんぶん	30 10 10 7 0.5 2 2 0.3 1	■ ■ ■ ■ ■ ● ■ ■ ■ ▲
		ムキエビ しろワイン きやべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 和風ドレッシング	10 1 30 10 10 5 6	● ■ ■ ■ ■ ■ ■										
エネルギー たんぱく しぼう kcal 630 23.1g 13.5g 14.7% 19.3%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 589 25.2g 14.4g 17.1% 22%	エネルギー たんぱく しぼう kcal 630 23.1g 13.5g 14.7% 19.3%												

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」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