

令和8年7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 (水)	麦ご飯	こめ	75	▲	7日 (火)	米飯	こめ	85	▲	13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	●
	大豆のタコライスの具	乾燥だいず ふたミンチ たまねぎ にんじん にんにく こめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ 濃厚ソース 一味とうがらし ポークフィヨン	15 40 40 15 0.6 0.5 26 14 7.5 0.02 7	● ● ■ ■ ■ ▲ ■		サワラの香味ソースかけ	サワラ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) あおねぎ にんにく ナンブラー こいくちしょうゆ みりん コチジャン こしょう	1切れ・50 10 6 3 0.2 1.2 1.2 0.5 0.3 0.01	● ▲ ▲ ■ ■		ちくわの更紗揚げ	ちくわ カレー粉 こめこ こめあぶら(揚物用)	1/2本・25 0.3 8 6	● ▲ ▲
	チキンスープ	とりむねにく たまねぎ にんじん セロリー あおねぎ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	15 30 15 4 5 8 2 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ● ■		小松菜のお浸し	こまつな 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	35 10 10 2 0.5 0.3	■ ■ ■ ●		ささみときゅうりの酢の物	とりささみ水煮 きゅうり にんじん す さとう うすくちしょうゆ	10 40 8 1 1 2	● ■ ■ ■ ▲
						七タスープ	ちらしかまぼこ おくら たまねぎ にんじん はるさめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	8 5 15 5 5 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲		冬瓜の煮物	とうがん ふたももにく 凍り豆腐 にんじん さやいんげん ぶなしめじ つちしょうが 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 じゃがいもでんぶ	60 40 7 15 5 8 0.6 0.5 1.3 3.2 5.2 0.4 0.4 1.3	■ ● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう					七タデザート	キラキラ餅	1個・40	▲		エネルギーたんぱくしぼう			
	664kcal31.6g16.3g19%22.1%					709kcal23.9g19.4g13.5%24.6%					711kcal29.6g21.8g16.7%27.6%			
2日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	8日 (水)	米飯	こめ	85	▲	14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	●
	☆かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ とりむねにく たまねぎ にんじん かぼちゃペースト コーン(ホール) 乾燥パセリ 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 15 30 15 26 10 0.03 0.5 4 4 8 20 2 0.5 0.8 1.2	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ▲ ▲		厚揚げの酢豚風	冷凍ミニあつあげ ふたももにく たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ水煮 こめあぶら トマトケチャップ す さとう みりん こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶ	30 40 30 15 10 5 0.5 10 3 2 2 2.5 1	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも ふたミンチ たまねぎ にんじん ひらてん つちしょうが 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	60 30 30 15 20 0.5 0.5 1 2.7 5 0.5 0.5	▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
	切干大根とちくわのごまドレッシング和え	きりぼしだいこん ちくわ こまつな にんじん いりごま(白) す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら	4 10 15 8 2 1.2 2 0.8 1.2	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲		ウインナーと小松菜のスープ	ウインナー こまつな たまねぎ にんじん ぶなしめじ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 20 10 7 8 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■		みそ汁	あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にぼし だしこんぶ	8 20 8 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			
	617kcal21.7g19.4g14.1%28.3%					636kcal24.8g17.5g15.6%24.8%					642kcal24.3g15.9g15.1%22.3%			
3日 (金)	米飯	こめ	85	▲	9日 (木)	コッペパン(上切目)	コッペパン(上切目)	1個・60	▲	15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	●
	麻婆なす	なす ふたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 ピーマン こめあぶら さとう こいくちしょうゆ テンメンジャン みそ しお こしょう じゃがいもでんぶ ごまあぶら	35 40 0.8 0.4 30 12 4 4 0.5 0.4 0.8 0.8 4 0.2 0.02 0.4 0.1	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ▲ ▲		スラッピージョー	ぶたミンチ たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 こめあぶら トマトケチャップ 濃厚ソース ウスターソース しお こしょう さとう こめこ	50 60 20 5 0.5 8 2 1.5 0.4 0.02 0.5 1	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		米粉の夏野菜カレーの具	ぎゅうももにく たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが こめあぶら リンゴビュレ カレー粉 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 こめこ	30 40 30 10 10 20 5 0.5 0.5 25 0.6 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01 5	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	八宝汁	ぶたももにく かまぼこ はくさい たまねぎ にんじん にら 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 うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶ	20 12 30 15 8 8 0.5 1 0.5 6 1 2 0.2 0.03 1	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ▲		チンゲン菜とコーンのスープ	ちんげんさい コーン(クリーム) コーン(ホール) とりむねにく じゃがいも 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 20 10 10 20 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		キャベツときのこのソテー	きゃべつ エリンギ えのきたけ ロースハム にんじん にんにく オリーブオイル しお こしょう	30 10 10 8 15 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ■ ■ ■ ● ■ ■ ▲
	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			
	620kcal28.3g16.1g18.3%23.4%					599kcal27.3g17.4g18.2%26.1%					628kcal22.3g14.6g14.2%20.9%			
6日 (月)	米飯	こめ	85	▲	10日 (金)	米飯	こめ	85	▲	16日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲
	☆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	●
	ブルコギ	ぶたももにく たまねぎ にんじん ピーマン にら こめあぶら リンゴビュレ さとう コチジャン す こいくちしょうゆ しお こしょう	55 30 12 8 8 0.5 1 1.5 1.5 0.2 3 0.1 0.02	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		アジの米パン粉フライ	アジの米パン粉フライ こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1切れ・50 6 6	● ▲ ▲		ツナのペペロンチーノ	ハーフカットスバゲティ マグロ米油漬 はくさい たまねぎ ぶなしめじ にんにく 乾燥パセリ オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう 一味とうがらし	35 25 45 15 15 1.2 0.04 1 2.8 0.1 0.01 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	トッポギスープ	トッポギ とりむねにく にんじん コーン(ホール) 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	15 10 10 10 0.3 2 2 0.3 0.3	▲ ● ■ ■ ●		大豆と糸こんにゃくの煮物	乾燥だいず 糸こんにゃく とりむねにく にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら さとう こいくちしょうゆ	10 10 10 5 5 0.3 0.5 1.8 3.5	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		コーンサラダ	コーン(ホール) きゅうり にんじん 乾燥わかめ 中華ドレッシング	10 30 10 0.7 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			
	623kcal26.7g15g17.1%21.7%					635kcal24.5g18.8g15.4%26.6%					637kcal25.1g21g15.8%29.7%			

※給食で「カシューナッツ・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)」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、アレルギー物質の溶出や混入の可能性あります。

学校給食摂取基準	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	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