

令和8年9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 (火)	米飯	こめ	85	▲	7日 (月)	米飯	こめ	85	▲	11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	●			
	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	● ■ ▲		ガパオライスの具	とりむねミンチ とりももミンチ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ごまあぶら しお こしょう さとう みりん さけ こいくちしょうゆ オイスターソース バジルペースト	30 30 40 13 13 0.3 0.7 0.3 0.04 1.2 0.4 1.3 2.5 1 5	● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■		サバの生姜煮	サバ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	1切れ・50 1 4 2 3 1	● ■ ▲			
	じゃがいもと野菜のソテー	じゃがいも こまつな にんじん ぶなしめじ こめあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう	35 15 10 10 0.5 0.3 0.2 0.02	▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		豆腐のピリ辛スープ	冷凍とうふ ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ ぶなしめじ にぼし みそ コチジャン うすくちしょうゆ しお こしょう	25 12 15 8 5 8 2 2 2.5 2 0.2 0.02	● ● ■ ■ ■ ■ ● ● ■		きんぴらごぼう	ごぼう ぶたももにく にんじん こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら	20 10 15 0.5 0.5 0.5 2 0.5 0.3	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲			
	肉入りワンタンスープ	ワンタン(肉入り) たまねぎ にんじん にら けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	25 20 10 10 2 2 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■			みそ汁	冷凍とうふ きゃべつ にんじん えのきたけ にぼし みそ だしこんぶ	20 15 8 7 2 9 0.3		● ■ ■ ■ ■ ● ■						
	エネルギーたんぱくしぼう	621kcal28.6g13.8g				エネルギーたんぱくしぼう	621kcal30.1g15.2g				エネルギーたんぱくしぼう	633kcal26.2g17.3g					
	2日 (水)	米飯	こめ	85		▲	8日 (火)	米飯	こめ		85	▲	14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		●			
アジの香味揚げ		アジ あおねぎ にんにく コチジャン こしょう ナンプラー こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	1切れ・50 2 0.2 0.2 0.01 1 1 10 6	● ■ ■ ▲ ▲ ▲	蒸し餃子の酢醤油かけ	ぎょうざ す こいくちしょうゆ ごまあぶら		2個・36 4 2 0.2	■ ▲ ▲	とんかつ	ぶたももにく しお こしょう こむぎこ じゃがいもでんぶ パンコ こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	2個・60 0.2 0.02 8 3 10 6 6		● ■ ▲ ▲ ▲ ▲			
切干大根の炒め煮		きりぼしだいこん ぶたももにく にんじん セロリ こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	8 15 5 5 0.5 0.5 2 3 0.5	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲	チャブチェ	ぎゅうももにく こいくちしょうゆ さとう にんにく はるさめ きゃべつ たまねぎ にんじん 干しいたけ こめあぶら こいくちしょうゆ さとう しお こしょう ごまあぶら		15 0.5 0.2 0.5 8 30 10 10 1 0.5 3 2 0.2 0.02 0.5	● ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	キャベツのマリネ	きゃべつ とりささみ水煮 にんじん 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 5 2 1 0.8 0.1 0.1 0.01		■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲			
すまし汁		とりむねにく たまねぎ ほうれんそう にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	10 15 10 8 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■	にらとコーンのスープ	にら コーン(クリーム) コーン(ホール) 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		10 20 10 10 20 8 2 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ● ■ ■ ■ ■ ■	オニオンスープ	たまねぎ ショルダーベーコン にんじん 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	40 10 10 8 5 2 2 0.3 0.03		■ ● ■ ■ ■ ■ ■			
エネルギーたんぱくしぼう		684kcal27.6g20.2g			エネルギーたんぱくしぼう	646kcal21g15.4g				エネルギーたんぱくしぼう	743kcal30g23g						
3日 (木)		コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	9日 (水)		米飯	こめ	85	▲	15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	●			
	☆チリコンカーン	ぶたミンチ 乾燥だいず たまねぎ じゃがいも にんじん セロリ こめあぶら ☆バター こむぎこ あかワイン さとう しお こしょう ローリエ 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ トマトビュレ	20 15 50 40 20 3 0.5 3 3 0.5 0.2 0.5 0.03 0.01 1.2 1.2 5 8	● ● ■ ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■	白身魚のレモンソースかけ		ホキ さけ しお こしょう じゃがいもでんぶ 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	● ● ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■	タイ風あんかけご飯の具	とりももにく ナンプラー うすくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用) たまねぎ にんじん ピーマン とりがらスープ ナンプラー うすくちしょうゆ オイスターソース さとう さけ みりん		50 0.3 0.3 0.3 10 6 30 25 25 12 1 2 2 3 1 1	● ● ■ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲			
	チキンサラダ	とりささみ水煮 きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 中華ドレッシング	5 25 10 10 5 6	● ■ ■ ■ ■	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	25 30 5 2 0.5 0.3	■ ■ ■ ● ●	さっぱり和え	ちくわ きゃべつ きゅうり にんじん いりごま(白) さとう す うすくちしょうゆ しお		10 30 10 5 0.3 2 2.5 0.5 0.2	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲			
	エネルギーたんぱくしぼう	622kcal24.8g20.1g			エネルギーたんぱくしぼう		624kcal23g16.2g			エネルギーたんぱくしぼう	666kcal25.6g17.1g						
	4日 (金)	米飯	こめ	85	▲		10日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲		16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	●
豚肉と野菜の香味だれ		ぶたももにく ちんげんさい たまねぎ にんじん つちしょうが にんにく こめあぶら こいくちしょうゆ す ごまあぶら	55 30 20 10 0.3 0.3 0.3 3 1.6 0.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲	スパゲティナポリタン	ハーフカットスパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ コーン(ホール) こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう しお こしょう		35 15 40 10 10 10 7 0.5 10 1.3 0.2 0.2 0.02	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■	サケのマヨネーズ焼き	サケ 卵不使用マヨネーズ 乾燥パセリ しお こしょう	1切れ・50 10 0.01 0.2 0.02		● ▲ ■ ■ ■			
エビ団子スープ		えびだんご 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 こしょう	30 25 7 5 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■	切干大根とささみのごまドレッシング和え	きりぼしだいこん とりささみ水煮 ほうれんそう 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 8 15 8 2 2 0.8 1.2	■ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲	みそ汁	冷凍ミニあつあげ ちんげんさい たまねぎ にんじん みそ にぼし だしこんぶ	20 15 20 8 9 2 0.3		● ■ ■ ■ ■ ● ■			
エネルギーたんぱくしぼう		602kcal27.8g15.3g			エネルギーたんぱくしぼう	651kcal24.1g20.2g				エネルギーたんぱくしぼう	647kcal26.6g20.1g						

★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	日曜日	献立名			食品名	一人分量	栄養三色				
17日 (木)	オリーブパン			オリーブパン	1個・60	▲	28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	●				
	☆パンプキンシチュー			かぼちゃ とりももにく たまねぎ 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 乾燥パセリ	40 20 40 15 0.5 6 6 8 20 2 0.5 0.03 0.03	■ ● ● ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ■		ささみの米パン粉フライ			ささみの米パン粉フライ こめあぶら(揚物用) 濃厚ソース	1個・50 6 6	● ▲				
	野菜サラダ			きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 和風ドレッシング	30 10 10 5 8	■ ■ ■ ■		野菜のごまだれ和え			はくさい ほうれんそう にんじん すりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ しお	35 10 15 0.8 1.5 0.5 2.2 0.1	■ ■ ■ ▲ ▲				
	エネルギー			たんぱく	しぼう	630 kcal		20.2g 12.8%	24.3g 34.7%	エネルギー			たんぱく	しぼう	613 kcal	13.8g 9%	15.8g 23.2%
	18日 (金)	わかめご飯			こめ わかめごはんのもと	85 2		▲	29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	●					
高野豆腐の煮物			凍り豆腐 ぶたももにく にんじん 干しいたけ あおねぎ こめあぶら うすくちしょうゆ さとう みりん けずりぶし	13 25 8 0.5 3 0.5 4 2 1 1	● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲	手作り中華つくね				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 さとう こいくちしょうゆ みそ コチジャン トウバンジャン しお こしょう じゃがいもでんぶん	50 0.5 0.5 20 7 4 0.5 0.8 0.8 0.05 0.1 0.01 5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ●					
肉団子と春雨のスープ			ミートボール はるさめ たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	30 4 20 10 7 2 2 0.3 0.03	● ▲ ■ ■ ■ ■	和風ポトフ				ウインナー じゃがいも たまねぎ ちんげんさい にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	20 40 10 8 5 2 2 0.3 0.03	● ▲ ■ ■ ■ ■					
エネルギー			たんぱく	しぼう	639 kcal	26.9g 16.8%	18.4g 25.9%	エネルギー			たんぱく	しぼう	646 kcal	25.9g 16%	18.4g 25.6%		
24日 (木)		もっちりコッペパン			もっちりコッペパン	1個・60	▲	30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	●					
	ちゃんこうどん			冷凍うどん とりももにく はくさい にんじん しろねぎ みずな つちしょうが 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 30 10 5 10 3 0.5 2 2 2 0.5 1 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	ミートコロッケ			ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲ ▲					
	ツナとじゃがいもの和え物			マグロ米油漬 じゃがいも こまつな にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう	15 35 10 8 1 0.3 0.01	● ▲ ■ ■	ツナと野菜のソテー			マグロ米油漬 ちんげんさい たまねぎ にんじん こめあぶら しお こしょう	20 15 25 10 0.5 0.3 0.02	● ■ ■ ■ ▲					
	エネルギー			たんぱく	しぼう	631 kcal	32.7g 20.7%		16.8g 24%	エネルギー			たんぱく	しぼう	657 kcal	19.1g 11.6%	20.1g 27.5%
	25日 (金)	米飯			こめ	85	▲			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	●					
和風きのこハンバーグ			ハンバーグ たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 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 15 5 3 0.5 2 1 0.5 1 0.5	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲	小松菜のソテー				こまつな たまねぎ にんじん 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	30 20 8 5 0.5 0.3 0.2 0.02	■ ■ ■ ■ ▲					
月見汁			じゃがいも ちらしかまぼこ 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	30 8 8 5 2 2 0.3 0.3	▲ ● ■ ■	月見デザート				月見ゼリー	1個・28						
エネルギー			たんぱく	しぼう	653 kcal	20.7g 12.7%	17g 23.4%	エネルギー			たんぱく	しぼう	653 kcal	20.7g 12.7%	17g 23.4%		

※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(%)	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