

令和8年10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			
1日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60		7日 (水)	米飯	こめ	85	▲	14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	●			
	大豆とマカロニのトマト煮	乾燥だいず マカロニツイスト ぶたもにく たまねぎ にんじん トマト角切り(缶) セロリー こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース あかワイン ポークブイヨン さとう しお こしょう ローリエ	12 10 20 50 20 20 3 0.5 4 1 1 0.5 8 0.5 0.5 0.03 0.01	● ▲ ● ■ ■ ■ ■ ▲		ワカサギの天ぷら	ワカサギ(魚卵注意) さけ しお こしょう こめこ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	40 1 0.3 0.02 8 2 6	● ● ▲ ▲ ▲		サバのカレー煮	サバ カレー粉 こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	1切れ・50 0.3 4 2 0.5 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 中華ドレッシング	10 25 10 10 8	● ■ ■ ■		キャベツとささみのお浸し	きゃべつ とりささみ水煮 こまつな にんじん けずりぶし こいくちしょうゆ かつおぶし	30 10 15 5 0.3 2 0.5	■ ■ ■ ■ ●		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたもにく にんじん つきこんにやく 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	● ■ ■ ■ ▲ ▲			
	エネルギーたんぱくしぼう	602kcal26.7g18g17.7%26.9%				エネルギーたんぱくしぼう	639kcal23.5g18.4g14.7%25.9%				エネルギーたんぱくしぼう	630kcal25.9g17.5g16.4%25%					
	2日 (金)	米飯	こめ	85		▲	8日 (木)	減量バターロール	バターロール		1個・50	▲	15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	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		肉団子のオイスターソース炒め	ミートボール たまねぎ にんじん たけのこ水煮 はるさめ えのきたけ こめあぶら オイスターソース さけ しお こしょう	50 30 8 8 8 7 0.5 2 1 0.3 0.03		● ■ ■ ■ ■ ■ ▲		きのこのトマトスパゲティ	ハーフカットスパゲティ バラベークン ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム水煮 たまねぎ トマト角切り(缶) にんにく オリーブオイル トマトケチャップ しろワイン しお こしょう こいくちしょうゆ		35 20 7 7 7 20 30 1 1 8 1 0.5 0.02 0.2	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲		☆きのこ鶏肉のクリームシチュー	ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム水煮 とりむねにく じゃがいも たまねぎ にんじん 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	10 5 5 45 45 40 15 0.03 0.5 4 4 8 20 2 0.5 0.03	■ ■ ■ ● ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ●
		★かき玉スープ	★たまご たまねぎ こまつな にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ じゃがいもでんぶ	20 20 10 8 2 2 0.3 0.3 1		● ■ ■ ■ ▲		白菜とちくわのドレッシング和え	はくさい ちくわ こまつな にんじん 和風ドレッシング		30 10 10 5 8	■ ● ■ ■		イカサラダ	イカ しろワイン きゃべつ にんじん コーン(ホール) ゴマドレッシング	10 1 30 10 5 6	● ■ ■ ■
		エネルギーたんぱくしぼう	607kcal20g15.2g13.2%22.5%					エネルギーたんぱくしぼう	667kcal23g23.9g13.8%32.2%					エネルギーたんぱくしぼう	603kcal28.9g17.6g19.2%26.3%		
5日 (月)		米飯	こめ	85	▲	9日 (金)		キャロットピラフ	こめ にんじん ウィンナー たまねぎ こめあぶら けずりぶし しお こしょう うすくちしょうゆ	75 25 20 15 0.5 1 0.2 0.03 1.5	▲ ■ ● ■ ▲	16日 (金)		さつまいもご飯	こめ さつまいも しお さけ	75 40 0.6 2	▲ ▲
		☆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	●
		米粉の大豆キーマカレーの具	乾燥だいず ぶたミンチ たまねぎ じゃがいも にんじん トマト角切り(缶) 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 ポークブイヨン トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース しお こしょう ローリエ	6 30 60 40 15 20 0.5 25 5 0.6 0.5 8 4.5 3.2 1 0.5 0.03 0.01	● ● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲			炊き合わせ	ごぼうてん ちくわ ウィンナー さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	1本・20 1/2本・25 1本・15 3 1 5 1.5	● ● ● ▲						
		チキンと野菜の和え物	とりささみ水煮 だいこん(根) こまつな にんじん す さとう うすくちしょうゆ	10 25 15 5 1 1 1.5	● ■ ■ ■ ▲			生姜汁	ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが 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	15 10 8 5 1 2 2 0.3 0.5 1	● ■ ■ ■ ■ ▲						
		エネルギーたんぱくしぼう	632kcal24.9g13.5g15.8%19.2%					エネルギーたんぱくしぼう	682kcal27.8g21.2g16.3%28%					エネルギーたんぱくしぼう	601kcal23.1g14.3g15.4%21.4%		
	6日 (火)	米飯	こめ	85	▲		13日 (火)	米飯	こめ	85	▲		20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	●
		大豆の中華丼の具	乾燥だいず ぶたもにく つちしょうが こいくちしょうゆ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ あおねぎ こめあぶら ポークブイヨン こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう じゃがいもでんぶ	15 30 0.5 0.5 30 10 7 1 5 0.5 8 3 2 0.1 0.03 2.5	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲			蒸ししゅうまいの酢醤油かけ	しゅうまい す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2個・36 4 2 0.2	● ▲			みそ肉じゃが	ぶたもにく つちしょうが にんにく じゃがいも つきこんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん ごまあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ コチジャン みそ	45 0.3 0.1 60 15 25 15 5 0.8 1 1.6 1.8 0.8 2.2	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ●
		ほうれん草とウィンナーのスープ	ほうれんそう ウィンナー 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	15 15 15 7 2 2 0.3 0.03	■ ● ■ ■			パツ・ウンセン	はるさめ ぶたもにく たまねぎ ちんげんさい にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ ナンブラー しお こしょう さけ ごまあぶら	8 20 30 20 8 0.5 1.8 0.7 0.3 0.03 0.7 0.2	▲ ● ■ ■ ■ ▲			れんこんのきんぴら	れんこん とりむねにく 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	25 10 15 0.5 0.5 0.5 2 0.5	■ ● ■ ▲ ▲ ▲
		エネルギーたんぱくしぼう	636kcal27.5g18.5g17.3%26.2%					エネルギーたんぱくしぼう	635kcal22.1g15.2g13.9%21.5%					エネルギーたんぱくしぼう	625kcal24.9g14.8g15.9%21.3%		

★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
21日 (水)	米飯	こめ	85	▲	27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	●
	サンマのから揚げピリ辛ソース	サンマ開き つちしょうが 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) しろねぎ ごまあぶら コチジャン さとう こいくちしょうゆ	1切れ・40 0.5 1 1 7 6 5 0.5 0.2 3 3	● ■ ▲ ▲ ▲ ■ ▲ ▲ ▲		チヂミ	チヂミ す こいくちしょうゆ ごまあぶら コチジャン	1個・50 4 2 0.2 0.02	■ ▲ ●
	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	8 10 10 5 0.5 0.5 2 3 0.5	● ● ■ ■ ▲ ■ ▲ 		大根の変わり浸し	だいこん(根) とりさきみ水煮 にんじん コーン(ホール) 乾燥わかめ つちしょうが うすくちしょうゆ ごまあぶら	20 8 8 5 0.8 0.6 2 0.5	■ ● ● ■ ● ■ ▲
	すまし汁	とりむねにく たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	8 15 10 7 7 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ 		ピリ辛トック	トック ぶたももにく はくさいキムチ にら ぶなしめじ コチジャン けずりぶし こいくちしょうゆ しお こしょう	25 15 20 10 10 2.5 2 2 0.2 0.03	▲ ● ● ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	73724.7g26.5g				エネルギーたんぱくしぼう	63919.3g12.9g		
		kcal13.4%32.4%				kcal12.1%18.2%			
22日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・60	▲	28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	●
	☆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 ☆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 こめあぶら	60 20 20 7 2 40 6 0.3 0.02 12 0.5	▲ ● ■ ■ ▲ ● ▲ ● ▲ ▲		肉団子のトマト煮	ミートボール たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく こめあぶら トマトケチャップ 濃厚ソース こいくちしょうゆ さとう しお こしょう	55 30 10 8 0.5 0.5 6 2 0.2 0.4 0.4 0.02	● ■ ■ ■ ■ ▲
	野菜スープ	たまねぎ こまつな にんじん ぶたももにく セロリー こめあぶら ポークブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	20 15 10 10 5 0.5 10 2 0.3 0.03	■ ■ ■ ● ■ ▲ 		ほうれん草とじゃがいものスープ	ほうれんそう じゃがいも とりむねにく コーン(ホール) 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 30 8 10 20 8 2 2 0.3 0.03	■ ▲ ● ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう	65627.3g20g				エネルギーたんぱくしぼう	60020.8g14g		
		kcal16.6%27.4%				kcal13.9%21%			
23日 (金)	米飯	こめ	85	▲	29日 (木)	コッペパン(上切目)	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	●
	鶏肉のから揚げ	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)	2個・60 1.5 1.5 3.5 1 12 6	● ■ ■ ▲ ▲ ▲		サケ米パン粉フライバーガーの具	サケ米パン粉フライ こめあぶら(揚物用) 卵不使用タルタルソース きゃべつ こいくちしょうゆ しお こしょう こめあぶら	1個・50 6 1個・8 40 0.3 0.3 0.03 0.3	● ▲ ■ ▲ ▲
	野菜のごま和え	きゃべつ きゅうり にんじん ちくわ いりごま(白) さとう みりん うすくちしょうゆ	30 10 5 10 0.5 1 0.5 2	■ ■ ■ ● ▲ ▲ 		コロコロ野菜のスープ	ぶたももにく たまねぎ だいこん(根) にんじん セロリー あおねぎ ポークブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	15 20 20 10 5 5 12 2 0.1 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■
	エスニックスープ	ぶたミンチ たまねぎ 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 ナンプラー しお こしょう	10 15 7 8 5 2 2 0.8 0.2 0.03	● ■ ■ ■ ■ 		エネルギーたんぱくしぼう	62026.3g22.8g		
		74226.3g27.3g				kcal17%33.1%			
		kcal14.2%33.1%							
26日 (月)	米飯	こめ	85	▲	30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	●
	米粉のカレーライスの具	ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが リンゴビューレ こめこ カレー粉 こめあぶら ポークブイヨン 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	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	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ 		サンマの塩焼き	サンマ しお レモン汁	1切れ・40 0.1 2	● ■
	筑前煮	とりももにく 板こんにゃく にんじん れんこん ごぼう こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	25 20 10 10 8 0.5 1.2 1.2 2.5 0.8	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ 		みそ汁	蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みそ にぼし だしこんぶ	8 20 10 7 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ●
	大豆とツナのサラダ	乾燥だいず マクロ米油漬 きゃべつ 卵不使用マヨネーズ こいくちしょうゆ	10 10 20 2 1.2	● ● ■ ▲		エネルギーたんぱくしぼう	66027g21.3g		
		67326.5g17.3g				kcal16.4%29%			
		kcal15.8%23.1%							

※給食で「カシューナッツ・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)」は、そのものでは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