

令和8年11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	▲	9日 (月)	秋のかやくご飯	こめ	75	▲	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	●
	鯨のケチャップソースかけ	くじら	50	●			油淋鶏	とりももにく	1個・60		●		油淋鶏	とりももにく	1個・60	●
		じゃがいもでんぶん	10	▲				つちしょうが	1.5		■			つちしょうが	1.5	■
		こめあぶら(揚物用)	6	▲				にんにく	1		■			にんにく	1	■
		さとう	2	▲				さけ	1		■			さけ	1	■
		トマトケチャップ	5					こいくちしょうゆ	1.5					こいくちしょうゆ	1.5	
		ウスターソース	3					じゃがいもでんぶん	12		▲			じゃがいもでんぶん	12	▲
								こめあぶら(揚物用)	6		▲			こめあぶら(揚物用)	6	▲
								しろねぎ	5		■			しろねぎ	5	■
4日 (水)	野菜ときのこのソテー	きゃべつ	40	■	10日 (火)	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	16日 (月)	チンゲン菜のソテー	ちんげんさい	30	■		
		こまつな	10	■			高野豆腐の煮物	凍り豆腐	13		●		たまねぎ	10	■	
		にんじん	5	■				ぶたももにく	25		●		にんじん	10	■	
		ぶなしめじ	5	■				干しいたけ	0.5		■		オリーブオイル	0.5	▲	
		こめあぶら	0.5	▲				にんじん	8		■		しお	0.2		
		こいくちしょうゆ	0.2				みそ汁	あおねぎ	3		■		こしょう	0.02		
		しお	0.2					こめあぶら	0.5		▲					
		こしょう	0.03					うすくちしょうゆ	4					ちんげんさい	30	■
								さとう	2		▲			たまねぎ	20	■
								みりん	1					にんじん	8	■
5日 (木)	チキンスープ	とりむねにく	12	●	11日 (水)	米飯	こめ	85	▲	17日 (火)	米飯	こめ	85	▲		
		だいこん(根)	20	■			☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206		●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		たまねぎ	10	■			ワカサギの更紗揚げ	ワカサギ(魚卵注意)	40		●		☆ハヤシライスの具	ぎゅうももにく	20	●
		にんじん	10	■				さけ	1				たまねぎ	60	■	
		にら	5	■				しお	0.3				じゃがいも	40	▲	
		とりがらスープ	8					こしょう	0.02				にんじん	20	▲	
		うすくちしょうゆ	2					じゃがいもでんぶん	10		▲		セロリ	5	■	
		しお	0.3					カレー粉	0.3		▲		トマトケチャップ	8	■	
		こしょう	0.03					こめあぶら(揚物用)	6		▲		トマトピューレ	8	■	
													ウスターソース	1.5	■	
6日 (金)	根菜汁	さつまいも	20	▲	12日 (木)	ツナと野菜の塩麴炒め	マグロ米油漬	20	●	18日 (水)	ツナサラダ	マグロ米油漬	10	●		
		にんじん	10	■			きゃべつ	30	■			きゃべつ	30	■		
		ごぼう	10	■			こまつな	20	■			にんじん	10	■		
		とりももにく	10	■			たまねぎ	10	■			きゅうり	10	■		
		しろねぎ	5	■			にんじん	8	■			和風ドレッシング	6	■		
		けずりぶし	2				だいこん(葉)	5	■							
		うすくちしょうゆ	2				ポークブイヨン	8	■							
		しお	0.3				こしょう	0.3	▲							
		じゃがいもでんぶん	1.5	▲			こしょう	0.01					こめあぶら	0.5	▲	
2日 (月)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲	9日 (月)	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	●
	ソーススパゲティ	ハーフカットスパゲティ	35	▲			☆ハヤシライスの具	ぎゅうももにく	20		●		☆ハヤシライスの具	ぎゅうももにく	20	●
		ぶたももにく	40	●				たまねぎ	60		■			たまねぎ	60	■
		きゃべつ	50	■				じゃがいも	40		▲			じゃがいも	40	▲
		にんじん	15	■				にんじん	20		■			にんじん	20	■
		ピーマン	7	■				セロリ	5		■			セロリ	5	■
		こめあぶら	0.5	▲				トマトケチャップ	8		■			トマトケチャップ	8	■
		ウスターソース	7					トマトピューレ	8		■			トマトピューレ	8	■
		濃厚ソース	7					ウスターソース	1.5		■			ウスターソース	1.5	■
4日 (水)	切干大根のごまドレッシング和え	きりぼしだいこん	4	■	10日 (火)	ツナと野菜の塩麴炒め	マグロ米油漬	20	●	16日 (月)	ツナサラダ	マグロ米油漬	10	●		
		ちんげんさい	20	■			きゃべつ	30	■			きゃべつ	30	■		
		にんじん	10	■			こまつな	20	■			にんじん	10	■		
		いりごま(白)	2	▲			たまねぎ	10	■			きゅうり	10	■		
		す	1.2				にんじん	8	■			和風ドレッシング	6	■		
		こいくちしょうゆ	2				だいこん(葉)	5	■							
		さとう	0.8	▲			ポークブイヨン	8	■							
		ごまあぶら	1.2	▲			こしょう	0.3	▲				こめあぶら	0.5	▲	
							こいくちしょうゆ	0.5	▲							
							こしょう	0.01								
5日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲	11日 (水)	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	●
	ソーススパゲティ	ハーフカットスパゲティ	35	▲			☆ハヤシライスの具	ぎゅうももにく	20		●		☆ハヤシライスの具	ぎゅうももにく	20	●
		ぶたももにく	40	●				たまねぎ	60		■			たまねぎ	60	■
		きゃべつ	50	■				じゃがいも	40		▲			じゃがいも	40	▲
		にんじん	15	■				にんじん	20		■			にんじん	20	■
		ピーマン	7	■				セロリ	5		■			セロリ	5	■
		こめあぶら	0.5	▲				トマトケチャップ	8		■			トマトケチャップ	8	■
		ウスターソース	7					トマトピューレ	8		■			トマトピューレ	8	■
		濃厚ソース	7					ウスターソース	1.5		■			ウスターソース	1.5	■
6日 (金)	切干大根のごまドレッシング和え	きりぼしだいこん	4	■	12日 (木)	春雨サラダ	はるさめ	5	▲	18日 (水)	みそ汁	あぶらあげ	8	●		
		ちんげんさい	20	■			ロースハム	10	■			だいこん(根)	25	■		
		にんじん	10	■			きゅうり	20	■			たまねぎ	10	■		
		いりごま(白)	2	▲			にんじん	5	■			にんじん	8	■		
		す	1.2				うすくちしょうゆ	0.4	■			あおねぎ	5	■		
		こいくちしょうゆ	2				さとう	2	▲			みそ	9	●		
		さとう	0.8	▲			す	2.5	▲			にぼし	2			
		ごまあぶら	1.2	▲			しお	0.2				だしこんぶ	0.3			
							ごまあぶら	0.5	▲							
2日 (月)	米飯	こめ	85	▲	9日 (月)	もっちりコッペパン	もっちりコッペパン	1個・60	▲	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	●
	サバの味噌煮	サバ	1切れ・50	●			☆さつまいものポターージュ	さつまいも	60		▲		蒸しぎょうざの酢醤油かけ	ぎょうざ	2個・36	■
		つちしょうが	1	■				とりももにく	15		●			ぎょうざ	4	■
		こいくちしょうゆ	2					たまねぎ	30		■			こいくちしょうゆ	2	▲
		さとう	4.5	▲				にんじん	15		■			こめあぶら	0.2	▲
		みそ	5	●				コーン(ホール)	10		■					
		みりん	1					乾燥パセリ	0.03		■			はるさめ	8	▲
								こめあぶら	0.5		▲			ぎゅうももにく	7	●
														ちんげんさい	15	■
4日 (水)	白菜とささみのお浸し	はくさい	30	■	10日 (火)	さっぱりマリネ	きゃべつ	30	■	16日 (月)	八宝汁	ぶたももにく	15	●		
		とりささみ水煮	10	●			ほうれんそう	10	■			はくさい	30	■		
		こまつな	25	■			にんじん	10	■			たまねぎ	15	■		
		にんじん	5	■			りんごす	2	■			にんじん	8	■		
		けずりぶし	0.3				さとう	1	▲			干しいたけ	0.5	■		
		こいくちしょうゆ	2				さとう	1	▲			つちしょうが	1	■		
		かつおぶし	0.5	●			オリーブオイル	0.8	▲			こめあぶら	0.5	▲		
							うすくちしょうゆ	0.1				ポークブイヨン	6	■		
							しお	0.1				こいくちしょうゆ	1	■		
							こしょう	0.01				うすくちしょうゆ	2	■		
6日 (金)	すまし汁	ぶたももにく	12	●	12日 (木)		きゃべつ	30	■	18日 (水)		ぶたももにく	15	●		
		冷凍さといも	20	▲			ほうれんそう	10	■			はくさい	30	■		
		たまねぎ	15	■			にんじん	10	■			たまねぎ	15	■		
		にんじん	5	■			りんごす	2	■			にんじん	8	■		
		えのきたけ	8	■			さとう	1	▲			にら	5	■		
		あおねぎ	5	■			さとう	1	▲			干しいたけ	0.5	■		
		けずりぶし	2				オリーブオイル	0.8	▲			つちしょうが	1	■		
		うすくちしょうゆ	2				うすくちしょうゆ	0.1				こめあぶら	0.5	▲		
		しお	0.3				しお	0.1				ポークブイヨン	6	■		
		だしこんぶ	0.3				こしょう	0.01			こいくちしょうゆ	1	■			
2日 (月)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲	9日 (月)	米飯	こめ	85	▲	13日 (金)	米飯	こめ	85	▲		
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●												

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)	うずまきパン	うずまきパン	1個・60	▲	26日 (木)	減量コッペパン	コッペパン	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	●
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ たまねぎ マッシュルーム水煮 にんにく セロリー オリーブオイル トマト角切り(缶) トマトケチャップ 濃厚ソース さとう あかワイン ローリエ しお こしょう じゃがいもでんぶん	1個・60 10 4 0.1 2 0.2 10 4 0.8 0.2 0.8 0.01 0.2 0.02 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ▲ ▲		ペンネのペペロンチーノ	マカロニ ペンネ バラペーコン はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ 乾燥パセリ 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 一味とうがらし	35 20 40 10 7 10 0.03 1.2 1.2 2.7 0.1 0.04 0.02	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	ほうれん草とささみのソテー	ほうれんそう とりささみ水煮 きやべつ たまねぎ にんにく こめあぶら しお こしょう	25 10 25 10 0.5 0.5 0.2 0.02	■ ● ■ ■ ■ ▲		れんこんのソテー	れんこん マグロ米油漬 きやべつ にんじん オリーブオイル す さとう うすくちしょうゆ	10 10 30 5 1.2 1.5 0.8 1	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲
	きのこのスープ	ぶなしめじ えのきたけ ぶたももにく 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	8 8 10 15 7 5 2 2 0.3 0.03	■ ■ ● ■ ■ ■ ■ ▲		みかんゼリー	ゼリー	1個・70	▲
	エネルギーたんぱくしぼう 601kcal25.5g17%21.2g31.7%					エネルギーたんぱくしぼう 698kcal17.5g10%23.2g29.9%			
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	●
	すき焼き	ぎゅうももにく 冷凍焼きとうふ たまねぎ はくさい ちんげんさい にんじん しろねぎ つきこんにやく こめあぶら さとう こいくちしょうゆ	45 20 40 30 20 15 15 10 0.5 4 5	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		★木の葉丼の具	あぶらあげ さとう こいくちしょうゆ ★たまご かまぼこ たまねぎ にんじん 干しいたけ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ みりん さとう じゃがいもでんぶん	20 0.7 1.2 45 10 30 8 1 5 1.5 4 0.5 1.5 2	● ▲ ▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
	キャベツとわかめの酢の物	きやべつ 乾燥わかめ マグロ米油漬 さとう す しお うすくちしょうゆ	40 1.3 10 2 4.5 0.1 0.3	■ ● ● ▲		大根の炒め煮	だいこん(根) ぶたももにく にんじん たけのこ水煮 こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	35 8 8 8 0.5 0.5 0.5 2 0.5	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう 637kcal25g15.7%17.5g24.7%					エネルギーたんぱくしぼう 649kcal25.3g15.6%20.3g28.2%			
24日 (火)	米飯	こめ	85	▲	30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	●
	サワラの竜田揚げ	サワラ 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)	1切れ・50 0.8 0.5 3 10 6	● ■ ▲ ▲		二色丼の具	とりももミンチ たまねぎ にんじん つちしょうが さとう さけ こいくちしょうゆ ごまあぶら ごまつな ちりめんじゃこ いりごま(白) こいくちしょうゆ さとう みりん ごまあぶら	40 30 5 0.8 1 0.5 2 0.3 30 5 1 1 0.2 0.2 0.3	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	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	■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲		のっぺい汁	ぶたももにく さつまいも 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 じゃがいもでんぶん	10 30 8 10 5 2 2 0.3 0.3 1	● ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
	みそ汁	さつまいも たまねぎ にんじん 乾燥わかめ みそ にぼし だしこんぶ	30 15 5 0.5 9 2 0.3	▲ ■ ■ ●					
	エネルギーたんぱくしぼう 733kcal26g14.2%21.4g26.3%					エネルギーたんぱくしぼう 598kcal25.9g17.3%12.7g19.1%			
25日 (水)	米飯	こめ	85	▲					
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●					
	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	1個・60 0.5 2.2 4.2 1.5 0.02	● ■ ▲ ▲					
	昆布のきんぴら	糸切こんぶ ぶたももにく 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	● ● ■ ■ ■ ▲ ▲					
	ウインナーとコーンのスープ	ウインナー コーン(クリーム) コーン(ホール) たまねぎ にんじん ちんげんさい けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	8 20 10 20 7 7 2 2 0.3 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲					
	エネルギーたんぱくしぼう 629kcal29.3g18.6%15.3g21.9%								

※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(%)	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