

令和7年10月分学校給食献立予定表

【中学校】

- ▲■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)	米飯	こめ	105	▲	7日 (火)	米飯	こめ	105	▲	14日 (火)	米飯	こめ	105	▲
	☆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	●
	ミートコロッケ	ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	1個・60 8	▲ ▲		大豆の中華丼の具	乾燥だいず ぶたもにく つちしようが こいくちしょうゆ たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ あおねぎ こめあぶら ポークパイオン こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう じゃがいもでんぶん	20 39 0.7 0.7 39 9 13 1.3 7 0.7 10 3.9 2.6 0.1 0.04 3.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		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 こめあぶら	3個・54 4 2 0.2	● ▲
	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	26 20 33 7 0.7 0.4 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲		ほうれん草とウインナー のスープ	ほうれんそう ウインナー 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	20 20 20 9 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲		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 ナンプラー しお こしょう さけ こめあぶら	10 26 39 26 10 0.7 2.3 0.9 0.4 0.04 0.9 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
	すまし汁	さつまいも たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	26 20 10 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ●					タラボールとキャベツの スープ		タラボール きゃべつ 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	39 26 26 10 2.6 2.6 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	
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		エネルギーたんぱくしぼう				
799kcal21.9g24.6g 11%27.7%				773kcal33.5g21.8g 17.3%25.4%				774kcal27.2g17.9g 14.1%20.8%						
2日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	8日 (水)	米飯	こめ	105	▲	15日 (水)	米飯	こめ	105	▲
	☆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 ぶたもにく たまねぎ にんじん セロリー こめあぶら トマト角切り(缶) 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 ポークパイオン さとう しお こしょう ローリエ	16 13 26 65 26 4 0.7 26 5.2 1.3 1.3 0.7 10 0.7 0.7 0.04 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 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)	52 1.3 0.4 0.03 0.4 10 2.6 8	● ● ● ● ● ▲ ▲ ▲		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・70 0.4 5.2 2.6 0.7 1.3	● ● ▲ ▲
	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	13 33 13 13 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	39 13 20 7 0.4 2.6 0.7	■ ■ ■ ■ ■ ● ●		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	4 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 1.3	● ● ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	みそ汁	あぶらあげ じゃがいも たまねぎ あおねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	10 26 20 7 12 2.6 0.4	● ▲ ■ ■ ● ● ●					みそ汁		冷凍豆腐 たまねぎ こまつな にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	26 20 13 10 12 2.6 0.4	● ■ ■ ■ ● ● ●	
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		エネルギーたんぱくしぼう				
748kcal32.7g21.1g 17.5%25.4%				772kcal28.1g21.5g 14.6%25.1%				753kcal31.7g19.8g 16.8%23.7%						
3日 (金)	米飯	こめ	105	▲	9日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・60	▲	16日 (木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲
	☆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	にくだんご 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	65 39 10 10 10 9 0.7 2.6 1.3 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		きのこのトマトスパゲティ	ハーフカットスパゲティ こめあぶら しお バラベーコン ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム水煮 たまねぎ にんにく オリーブオイル トマト角切り(缶) トマトケチャップ しるワイン しお こしょう こいくちしょうゆ	35 2 0.7 26 9 9 9 26 1.3 1.3 39 10 1.3 0.7 0.03 0.3	▲ ▲ ▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■		☆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 乾燥ハセリ 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	13 7 7 59 59 52 20 0.04 0.7 5.2 5.2 10 26 2.6 0.7 0.04	■ ■ ■ ■ ● ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ● ● ●
	★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 ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶん	26 26 13 10 2.6 0.4 0.4 1.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ● ▲		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	39 13 13 7 8	■ ● ● ■ ■		イカサラダ	イカ しるワイン きゃべつ にんじん コーン(ホール) ゴマドレ	13 1.3 39 13 7 6	● ■ ■ ■ ■ ■
	さつまいもスティック	さつまいもスティック	1個・5	▲							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	エネルギーたんぱくしぼう
752kcal23.9g17.3g 12.7%22.6%				775kcal26g29.4g 13.4%34.1%				749kcal35.7g20.9g 19.1%25.1%						
6日 (月)	米飯	こめ	105	▲	10日 (金)	キャロットピラフ	こめ ウインナー たまねぎ にんじん こめあぶら けずりぶし しお こしょう うすくちしょうゆ	95 26 20 33 0.7 1.3 0.3 0.04 2	▲ ● ■ ■ ▲	17日 (金)	さつまいもご飯	こめ さつまいも しお さけ	95 52 0.8 2.6	▲ ▲ ▲ ▲
	☆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	●
	和風きのこハンバーグ	ハンバーグ たまねぎ たまぎ茸水煮 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	20 7 4 0.7 2.6 1.3 0.7 1.3 0.7	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		炊き合わせ	ごぼうてん ちくわ ウインナー さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	1本・20 1本・50 2本・30 3.9 1.3 6.5 2	● ● ● ▲ ■ ■ ■					
	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	39 26 10 7 0.7 0.4 0.3 0.03	■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■		豚肉とチンゲン菜の醤油マヨ炒め	ぶたもにく ちんげんさい たまねぎ にんじん エリンギ うすくちしょうゆ 卵不使用マヨネーズ さけ しお こしょう こめあぶら	59 39 13 13 10 2 3.9 1.3 0.4 0.04 0.7	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		生姜汁	ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしようが けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ じゃがいもでんぶん	20 13 10 7 1.3 2.6 2.6 0.4 0.7 1.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
	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 ばいせんこんぶ	39 10 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	▲ ● ■ ■ ■ ■ ●		コーンのスープ	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 乾燥ハセリ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶん	26 13 10 26 10 0.04 0.3 0.4 0.04 1.3	■ ■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲					
月見デザート	月見ゼリー	1個・40	●						ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	1個・40			
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		エネルギーたんぱくしぼう				
800kcal25.3g20.1g 12.7%22.6%				826kcal33.9g25.2g 16.4%27.5%				777kcal30.8g18.8g 15.9%21.8%						

★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	
20日 (月)	米飯			こめ	105	▲	29日 (水)	米飯			こめ	105	▲	
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
	チンジャオロースー			ぶたもにく つちしょうが にんにく さけ ピーマン たけのこ水煮 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 じゃがいもでんぶん	52 0.7 0.4 0.4 26 26 13 13 0.7 3.9 0.3 0.3 0.04 0.4	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		肉団子のトマト煮			にくだんご 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	72 39 13 10 0.7 0.7 7.8 2.6 0.3 0.6 0.6 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲	
	ニラとコーンのスープ			にら コーン(クリーム) コーン(ホール) ショルダーペーコン 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	13 26 13 13 26 9 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ● ■ ■ ▲		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 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	13 39 13 10 26 10 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ▲ ▲ ● ■ ■ ▲	
	ヨーグルト			鉄強化ヨーグルト	1個・70	●		スイートポテト			スイートポテト	1個・30	▲	
	エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう								
	75329.5g17.2gkcal15.7%20.6%					77429g17.3gkcal12.9%20.1%								
21日 (火)	米飯			こめ	105	▲	30日 (木)	丸型パン(横切目)			まるがたパン	1個・80	▲	
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
	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 つきこんじやく たまねぎ にんじん さんどまめ 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	59 0.4 0.1 78 20 33 20 7 1 1.3 2 2.3 1 2.9	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ● ● ■ ■ ▲ ▲		サケメンチカツバーガーの具			サケメンチカツ 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・60 8 1個・8 52 0.4 0.4 0.04 0.4	● ▲ ▲ ▲ ■ ▲	
	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	33 13 20 0.7 0.7 0.7 2.6 0.7	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		コロコロ野菜のスープ			ぶたもにく たまねぎ だ にんじん セロリー あおねぎ ポークパイオン うすくちしょうゆ しお こしょう	20 26 26 13 7 7 16 2.6 0.1 0.04	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	
	エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう								
	75730.3g16.8gkcal16%20%					76528g28.4gkcal14.6%33.4%								
27日 (月)	米飯			こめ	105	▲	31日 (金)	米飯			こめ	105	▲	
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	
	☆カレーライスの具			ぶたもにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー つちしょうが リンゴビュレ ☆バター こめあぶら こむぎこ カレー粉 こめあぶら ポークパイオン 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	33 78 52 26 7 1.3 10 4.6 3.3 9 1 0.7 10 5.9 4.2 1.3 1.3 0.7 0.04 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		ブリの照焼き			ブリ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう さけ じゃがいもでんぶん	1切れ・70 0.7 2.6 2.6 0.7 0.7	● ■ ▲	
	大豆とツナのサラダ			乾燥だいず マグロ米油漬 きゃべつ 卵不使用マヨネーズ こいくちしょうゆ	13 13 26 2.6 1.6	● ● ■ ■ ▲		ひじきの炒め煮			干ひじき ぶたもにく 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	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲	
	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 ばいせんこんぶ	10 26 13 9 12 2.6 0.4	● ■ ■ ■ ● ● ●								
	エネルギーたんぱくしぼう					エネルギーたんぱくしぼう								
	85730.4g26.5gkcal14.2%27.8%					79332.6g24.1gkcal16.4%27.4%								
28日 (火)	米飯			こめ	105	▲								
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●								
	チヂミ			チヂミ	1個・50	■								
	す			す	4	■								
	こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ	2	■								
	ごまあぶら			ごまあぶら	0.2	▲								
	大根の変わり浸し			だ とりささみ水煮 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 みず	26 10 10 7 1 0.8 2.6 0.7 5.2	■ ● ■ ■ ● ■ ▲ ▲								
	ピリ辛トック			トック ぶたもにく 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	33 20 26 13 13 3.3 2.6 2.6 0.3 0.04	▲ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲								
	エネルギーたんぱくしぼう													
	75423.2g16.6gkcal12.3%19.8%													