

令和7年11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
4日(火)	米飯	こめ	105	▲	10日(月)	秋のかやくご飯	こめ とりむねにく ぶなしめじ エリンギ にんじん けずりぶし さけ うすくちしょうゆ みりん	95 26 13 10 9 1.3 1.3 5.2 1.3	▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ■	14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	●		☆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 じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) さとう トマトケチャップ ウスターソース	70 13 8 2.6 6.5 3.9	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		油淋鶏	とりももにく つちしょうが にんにく 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) しろねぎ さとう	2個・80 2 1.3 1.3 2 16 8 7 0.9	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ▲					
	野菜ときのこのソテー	きゃべつ こまつな にんじん ぶなしめじ こめあぶら こいくちしょうゆ しお こしょう	52 13 7 7 0.7 0.3 0.3 0.04	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		チンゲン菜のソテー	ちんげんさい たまねぎ にんじん オリーブオイル オイスターソース ごまあぶら	39 13 13 0.7 1.3 0.7	■ ■ ■ ▲ ▲ ▲					
	チキンスープ	とりむねにく だいこん(根) たまねぎ にんじん にら とりからスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	16 26 13 7 7 10 2.6 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		白菜のごまスープ	はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ すりごま(白) けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	39 26 10 7 0.7 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■					
	エネルギーたんぱくしぼう	767 kcal32.1g17.9g				エネルギーたんぱくしぼう	764 kcal36.4g13.5g				エネルギーたんぱくしぼう	893 kcal28.1g33.7g		
	767 kcal32.1g16.7%17.9g21%					764 kcal36.4g19.1%13.5g15.9%					893 kcal28.1g12.6%33.7g34%			
	5日(水)	米飯	こめ	105		▲	11日(火)	米飯	こめ		105	▲	17日(月)	米飯
☆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		●
大豆の甘辛煮		乾燥だいず 冷凍ミニあつあげ ぶたももにく つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ コチジャン テンメンジャン みそ ポークブイオン こしょう じゃがいもでんぶん ごまあぶら	20 33 33 1.3 0.9 26 20 0.7 0.7 0.7 0.8 1.3 1.3 2.6 10 0.04 0.7 0.3	● ● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ▲ ▲ ▲ ▲	ワカサギの更紗揚げ	ワカサギ(魚卵注意) さけ しお こしょう じゃがいもでんぶん カレー粉 こめあぶら(揚物用)		52 1.3 0.4 0.03 13 0.4 8	● ● ■ ▲ ▲ ▲ ▲	☆ハヤシライスの具	ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリ トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ ポークブイオン ☆バター こむぎこ こめあぶら しお こしょう あかワイン ローリエ こめあぶら	26 78 52 26 7 10 10 2 0.7 1.6 10 4.6 9 3.3 0.7 0.04 0.7 0.01 0.7		● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
根菜汁		とりむねにく さつまいも にんじん ごぼう しろねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお じゃがいもでんぶん	13 26 13 13 7 2.6 2.6 0.4 2	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	ツナと野菜の塩麴炒め	マグロ米油漬 きゃべつ こまつな たまねぎ にんじん つちしょうが こめあぶら しおこうじ こいくちしょうゆ こしょう		26 39 26 13 13 0.3 0.7 4.7 0.7 0.01	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	ツナサラダ	だいこん(根) ぶたももにく たまねぎ にんじん だいこん(葉) ポークブイオン うすくちしょうゆ しお こしょう	39 13 13 10 7 10 2.6 0.4 0.04		■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
プリン(卵・乳・大豆不使用)		プリン(卵・乳・大豆不使用)	1個・40		エネルギーたんぱくしぼう	811 kcal30.9g25g				エネルギーたんぱくしぼう	801 kcal25g22.8g			
エネルギーたんぱくしぼう		849 kcal34.6g20.1g			エネルギーたんぱくしぼう	811 kcal30.9g15.2%25g27.7%				エネルギーたんぱくしぼう	801 kcal25g12.5%22.8g25.6%			
849 kcal34.6g16.3%20.1g21.3%														
6日(木)		減量バターロール	バターロール	1個・60	▲	12日(水)		米飯	こめ	105	▲	18日(火)		米飯
	☆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	●
	海鮮ソーススパゲティ	ハーフカットスパゲティ こめあぶら しお ムキエビ イカ ぶたももにく きゃべつ にんじん ピーマン こめあぶら ウスターソース 濃厚ソース しお こしょう	45 1.3 0.7 13 13 26 65 20 9 0.7 9 9 0.3 0.03	▲ ▲ ■ ● ● ● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■	麻婆豆腐		冷凍とうふ ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 あおねぎ 干しいたけ こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ コチジャン テンメンジャン みそ ポークブイオン こしょう じゃがいもでんぶん ごまあぶら	100 26 1.6 0.7 52 13 9 9 0.7 0.7 0.7 0.7 1.3 1.3 1.3 6.5 10 0.04 1.3 0.3 0.7	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ● ● ▲ ▲ ▲ ▲	サンマの蒲焼き	サンマ開き じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) つちしょうが さとう さけ こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん みず		1切れ・50 13 8 0.7 2.6 0.7 2.6 0.7 7	● ▲ ▲ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	大根のごまドレッシング和え	だいこん(根) ちんげんさい 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	26 26 13 2.6 1.6 2.6 1 1.6	■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	春雨サラダ		はるさめ ロースハム きゅうり にんじん うすくちしょうゆ さとう す しお ごまあぶら	7 10 26 7 0.6 2.6 3.3 0.3 0.7	● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲	小松菜とひじきのソテー	こまつな 干ひじき けずりぶし こいくちしょうゆ たまねぎ いりごま(白) ごまあぶら かつおぶし さとう みりん こいくちしょうゆ		39 2 0.4 1.3 20 1.3 0.7 0.6 0.3 0.7 1.3	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう	778 kcal32.7g22.9g			エネルギーたんぱくしぼう		747 kcal26.7g17.1g			エネルギーたんぱくしぼう	899 kcal27.5g34.1g			
	778 kcal32.7g16.8%22.9g26.5%				747 kcal26.7g14.3%17.1g20.6%					899 kcal27.5g12.2%34.1%34.1%				
	7日(金)	米飯	こめ	105	▲		13日(木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲		25日(火)	米飯
☆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 つちしょうが こいくちしょうゆ さとう みそ みりん	1切れ・70 1.3 2.6 6 7 1.3	● ■ ▲ ● ● ●	☆さつまいものポターージュ	さつまいも とりもねにく たまねぎ にんじん コーン(ホール) 乾燥パセリ こめあぶら ごむぎこ ☆バター とりからスープ ☆ぎゅうにゅう ☆なまクリーム しお こしょう		78 20 39 20 20 0.04 0.7 5.2 5.2 10 26 2.6 0.7 0.04	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ● ● ● ●	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・80 0.7 2.9 5.5 2 0.03		● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
白菜とささみのお浸し		はくさい 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 33 7 0.4 2.6 0.7	■ ● ■ ■ ■ ● ●	さつぱりマリネ	きゃべつ こまつな 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		39 13 13 2.6 1.3 1 0.1 0.1 0.01	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	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	1 13 26 9 0.7 1.3 0.7 2.6 0.7		● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
すまし汁		ぶたももにく じゃがいも 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	10 26 20 7 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	● ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ● ●						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	10 26 13 26 9 9 2.6 2.6 0.4 0.04		● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
エネルギーたんぱくしぼう		756 kcal34.4g18.6g			エネルギーたんぱくしぼう	757 kcal23.6g20.9g				エネルギーたんぱくしぼう	760 kcal36.3g17.4g			
756 kcal34.4g18.2%18.6g22.1%					757 kcal23.6g12.5%20.9g24.8%					760 kcal36.3g19.1%17.4g20.6%				

★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	
26日 (水)	米飯			こめ	105	▲	
	☆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・70 1 0.7 3.9 13 8	● ■ ▲ ▲	
	大根の炒め煮			だいこん(根) 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	46 13 13 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7	■ ● ■ ■ ▲ ■ ▲ 	
	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 ばいせんこんぶ	39 20 7 0.7 12 2.6 0.4	▲ ■ ■ ■ ● ● ●	
	エネルギー	たんぱく	しぼう				
	884 kcal	31.6g 14.3%	26.1g 26.6%				
	27日 (木)	減量コッペパン			コッペパン	1個・60	▲
		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		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 26 52 13 9 13 0.04 1.3 1.3 3.3 0.1 0.06 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
		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	13 13 39 7 1.6 2 1 1.3	■ ■ ■ ■ ▲ ▲
		ミニ桃ゼリー			ミニももゼリー	1個・21	
エネルギー		たんぱく	しぼう				
761 kcal		20.1g 10.6%	27.4g 32.4%				
28日 (金)		米飯			こめ	105	▲
		☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		★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	26 0.9 1.6 59 13 39 10 1.3 7 2 5.2 0.7 2 2.6	● ▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
		茎わかめの炒め煮			乾燥くわかめ 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	0.9 10 10 10 0.7 0.7 0.7 2.6 0.7	● ■ ■ ■ ▲ ▲
		エネルギー	たんぱく	しぼう			
	777 kcal	30.9g 15.9%	24g 27.8%				

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」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があります。

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	830	13～20	20～30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7