

令和7年12月分学校給食献立予定表

- 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)

【中学校】

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 (月)	米飯 ☆牛乳 二色丼の具 のっぺい汁 ヨーグルト	こめ	105	▲	5日 (金)	米飯 ☆牛乳 ミンチカツ 小松菜とちくわのお浸し すまし汁	こめ	105	▲	11日 (木)	コッペパン ☆牛乳 うどんすき 野菜の旨煮	コッペパン	1個・80	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりむねミンチ	52	●			ミンチカツ	1個・60	●			冷凍うどん	90	▲	じゃがいも	39	■
		たまねぎ	39	■			こめあぶら(揚物用)	8	▲			えびだんご	39	●	たまねぎ	13	■
		にんじん	7	■			こまつな	33	●			はくさい	26	■	にんじん	10	■
		つちしょうが	1	■			ちくわ	13	●			はくさい	26	■	しろねぎ	13	■
		さとう	1.3	▲			はくさい	39	■			けずりぶし	2.6	■	けずりぶし	2.6	■
		さけ	0.7	■			にんじん	7	■			こいくちしょうゆ	2.6	■	こいくちしょうゆ	2.6	■
		こいくちしょうゆ	2.6	■			こいくちしょうゆ	2.6	■			うすくちしょうゆ	2.6	■	うすくちしょうゆ	2.6	■
		ごまあぶら	0.4	▲			かつおぶし	0.7	●			さとう	0.4	▲	さとう	0.4	▲
2日 (火)	米飯 ☆牛乳 鶏肉の竜田揚げ チンゲン菜のお浸し にゅうめん汁	こめ	105	▲	8日 (月)	米飯 ☆牛乳 豚肉の生姜炒め ★にら玉スープ	こめ	105	▲	12日 (金)	米飯 ☆牛乳 イカのかりん揚げ 大豆の中華煮 すまし汁	こめ	105	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりむねにく	2個・80	●			ぶたももにく	65	●			イカ切身	1個・70	●	イカ切身	1個・70	●
		たまねぎ	1	■			たまねぎ	78	■			さけ	1.3	■	さけ	1.3	■
		さけ	1.3	■			にんじん	13	■			しお	0.1	■	しお	0.1	■
		こいくちしょうゆ	6.5	▲			ピーマン	9	■			じゃがいもでんぶ	8	▲	じゃがいもでんぶ	8	▲
		じゃがいもでんぶ	16	▲			つちしょうが	2	▲			こめあぶら(揚物用)	8	▲	こめあぶら(揚物用)	8	▲
		こめあぶら(揚物用)	8	▲			こめあぶら	0.7	▲			黒砂糖	8	▲	黒砂糖	8	▲
		ちんげんさい	33	■			さとう	1.6	▲			す	2.6	■	す	2.6	■
		はくさい	33	■			こいくちしょうゆ	3	■			みず	2.6	■	みず	2.6	■
3日 (水)	米飯 ☆牛乳 ブリの照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	こめ	105	▲	9日 (火)	米飯 ☆牛乳 パオシュウの酢醤油かけ 小松菜のピリ辛炒め 手作り鶏団子スープ	こめ	105	▲	15日 (月)	米飯 ☆牛乳 ☆カレーライスの具 大根と小松菜のソテー	こめ	105	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ブリ	1切れ・70	●			パオシュウ	2個・60	●			ぶたももにく	20	●	ぶたももにく	20	●
		つちしょうが	0.7	■			す	4	■			たまねぎ	78	■	たまねぎ	78	■
		こいくちしょうゆ	2.6	▲			こめあぶら	0.2	▲			にんじん	52	▲	じゃがいも	52	▲
		さとう	2.6	▲			こいくちしょうゆ	2	▲			にんじん	26	■	にんじん	26	■
		さけ	0.7	■			こまつな	39	■			つちしょうが	7	■	セロリー	7	■
		じゃがいもでんぶ	0.7	▲			ぶたももにく	20	●			リンゴピューレ	10	■	リンゴピューレ	10	■
		干ひじき	3.9	●			にんじん	20	■			☆バター	4.6	▲	☆バター	4.6	▲
		ぶたももにく	7	●			にんにく	0.1	■			こめあぶら	3.3	▲	こめあぶら	3.3	▲
4日 (木)	コッペパン ☆牛乳 ☆じゃが芋のシチュー ツナサラダ	こめ	105	▲	10日 (水)	米飯 ☆牛乳 サバの生姜煮 野菜のおかか和え みそ汁	こめ	105	▲	16日 (火)	米飯 ☆牛乳 肉団子と春雨の中華煮 ささみときゅうりのドレッシング和え	こめ	105	▲			
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		じゃがいも	52	▲			サバ	1切れ・70	●			サバ	1切れ・70	●	サバ	1切れ・70	●
		とりむねにく	26	●			つちしょうが	1.3	■			つちしょうが	1.3	■	つちしょうが	1.3	■
		たまねぎ	39	■			こいくちしょうゆ	5.2	▲			こいくちしょうゆ	5.2	▲	こいくちしょうゆ	5.2	▲
		コーン(クリーム)	26	■			さとう	2.6	▲			さとう	2.6	▲	さとう	2.6	▲
		コーン(ホール)	13	■			さけ	3.9	■			さけ	3.9	■	さけ	3.9	■
		にんじん	26	■			みりん	1.3	■			みりん	1.3	■	みりん	1.3	■
		乾燥パセリ	0.04	■			きやべつ	39	■			きやべつ	39	■	きやべつ	39	■
		こめあぶら	0.7	▲			だいこん(根)	13	■			だいこん(根)	13	■	だいこん(根)	13	■

*印は卵除去食、☆印は乳糖除去食の対象献立です。 ※食材は物質の都合により、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(水)	クファージュシー ☆牛乳 フォーチャンプルー もずくスープ	こめ	95	▲	23日(火)	米飯 ☆牛乳 鶏の香草焼 野菜ソテー オニオンスープ セレクトデザート	こめ	105	▲		
		おしむぎ	9	▲			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		
		ぶたももにく	26	●			とりももにく	1個・70	●		
		糸切こんぶ	2.6	●			にんにく	1	■		
		にんじん	13	■			パプリカペースト	1.3	■		
		こめあぶら	0.7	▲			しお	0.7	■		
		しお	0.7	▲			こしょう	0.06	▲		
		こいくちしょうゆ	2.6	▲			オリーブオイル	1.3	▲		
		ポークブイヨン	2.6	▲			こまつな	39	■		
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			たまねぎ	26	■		
くるまふ	7	▲	にんじん	20	●						
マグロ米油漬	33	●	ちくわ	13	●						
だいこん(根)	26	■	エリンギ	7	■						
にんじん	13	■	オリーブオイル	0.7	▲						
こまつな	33	▲	こいくちしょうゆ	0.3	■						
こめあぶら	0.7	▲	しお	0.1	■						
こいくちしょうゆ	1.3	▲	こしょう	0.03	■						
みりん	0.7	■	たまねぎ	52	■						
しお	0.3	■	ショルダーベーコン	13	●						
こしょう	0.01	■	にんじん	13	■						
冷凍もずく	9	■	じゃがいも	13	▲						
ショルダーベーコン	20	●	ぶなしめじ	10	■						
たまねぎ	7	■	あおねぎ	7	■						
にんじん	13	■	けずりぶし	2.6	■						
あおねぎ	7	■	うすくちしょうゆ	2.6	■						
けずりぶし	2.6	■	しお	0.4	■						
うすくちしょうゆ	2.6	■	こしょう	0.04	■						
しお	0.4	■	カップケーキ・イチゴ	8.3	▲						
こしょう	0.03	■	スイートポテト	10	▲						
			ぶどうゼリー	23.3	■						
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
741	31.1g	22.1g	786	34g	18.1g	786	34g	18.1g	786	34g	18.1g
kcal	16.8%	26.8%	kcal	17.3%	20.7%	kcal	17.3%	20.7%	kcal	17.3%	20.7%
18日(木)	コッペパン ☆牛乳 ポークビーンス 野菜とツナの炒め物	コッペパン	1個・80	▲	24日(水)	米飯 ☆牛乳 ミートコロッケ キャベツの味噌炒め すまし汁	こめ	105	▲		
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		
		ぶたももにく	46	●			ミートコロッケ	1個・70	▲		
		乾燥だいず	16	●			こめあぶら(揚物用)	8	▲		
		たまねぎ	65	▲			きゃべつ	65	■		
		じゃがいも	52	▲			たまねぎ	13	■		
		にんじん	26	■			にんじん	13	■		
		セロリー	4	■			ぶなしめじ	7	▲		
		こめあぶら	0.7	▲			こめあぶら	0.7	▲		
		トマトケチャップ	5.2	■			みそ	2.6	●		
トマトピューレ	10	■	さけ	1.3	▲						
ウスターソース	1.3	■	さとう	1.3	▲						
濃厚ソース	1.3	■	こいくちしょうゆ	1.3	▲						
あかワイン	0.7	▲	ぶたももにく	20	●						
ポークブイヨン	10	▲	じゃがいも	39	▲						
さとう	0.3	▲	たまねぎ	13	■						
しお	0.7	▲	にんじん	10	■						
こしょう	0.04	▲	しろねぎ	7	■						
ローリエ	0.01	▲	けずりぶし	2.6	■						
きゃべつ	39	■	うすくちしょうゆ	2.6	■						
こまつな	26	■	しお	0.4	■						
たまねぎ	13	■	ばいせんこんぶ	0.4	●						
マグロ米油漬	20	●									
にんにく	0.7	■	エネルギー	たんぱく	しぼう	エネルギー	たんぱく	しぼう			
こめあぶら	0.7	▲	795	37.4g	26g	785	22g	21.7g			
しお	0.3	▲	kcal	18.8%	29.4%	kcal	11.2%	24.9%			
こしょう	0.03	▲									
19日(金)	米飯 ☆牛乳 煮込みハンバーグ チンゲン菜とささみのソテー きのこのスープ	こめ	105	▲	22日(月)	米飯 ☆牛乳 白身魚のゆずあんかけ 五目ひじき煮 すまし汁	こめ	105	▲		
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		
		ハンバーグ	1個・80	●			ホキ	1個・70	●		
		たまねぎ	13	■			さけ	1.3	■		
		マッシュルーム水煮	6	■			しお	0.07	■		
		にんにく	0.1	■			こしょう	0.03	■		
		セロリー	2.6	■			じゃがいもでんぶ	16	▲		
		オリーブオイル	0.3	▲			こめあぶら(揚物用)	8	▲		
		トマト角切り(缶)	13	■			さとう	3.9	▲		
		トマトケチャップ	5.2	■			ゆず果汁	2	■		
濃厚ソース	1	■	うすくちしょうゆ	4.5	■						
さとう	0.3	▲	みず	3.3	■						
あかワイン	1	▲	干ひじき	2	●						
ローリエ	0.01	▲	乾燥だいず	5.2	●						
しお	0.3	▲	あぶらあげ	7	●						
こしょう	0.03	▲	れんこん	26	■						
じゃがいもでんぶ	0.4	▲	にんじん	7	■						
ちんげんさい	33	■	つきこんにやく	13	▲						
とりささみ水煮	13	■	こめあぶら	0.7	▲						
きゃべつ	33	■	みりん	0.8	▲						
たまねぎ	13	■	さとう	3	▲						
にんにく	0.7	▲	こいくちしょうゆ	4.6	▲						
こめあぶら	0.7	▲	けずりぶし	1.3	▲						
しお	0.3	▲	ぶたももにく	7	●						
こしょう	0.03	▲	だいこん(根)	39	■						
ぶなしめじ	10	■	こまつな	7	■						
えのきたけ	10	■	たまねぎ	7	■						
ぶたももにく	13	●	にんじん	10	■						
たまねぎ	10	■	けずりぶし	2.6	■						
にんじん	9	■	うすくちしょうゆ	2.6	■						
あおねぎ	7	■	しお	0.4	■						
けずりぶし	2.6	■	ばいせんこんぶ	0.4	●						
うすくちしょうゆ	2.6	■									
しお	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			
こしょう	0.04	■	825	30.3g	22.1g	825	30.3g	22.1g			
			kcal	14.7%	24.1%	kcal	14.7%	24.1%			
22日(月)	米飯 ☆牛乳 白身魚のゆずあんかけ 五目ひじき煮 すまし汁	こめ	105	▲	25日(金)	米飯 ☆牛乳 煮込みハンバーグ チンゲン菜とささみのソテー きのこのスープ	こめ	105	▲		
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		
		ハンバーグ	1個・80	●			ハンバーグ	1個・80	●		
		たまねぎ	13	■			たまねぎ	13	■		
		マッシュルーム水煮	6	■			マッシュルーム水煮	6	■		
		にんにく	0.1	■			にんにく	0.1	■		
		セロリー	2.6	■			セロリー	2.6	■		
		オリーブオイル	0.3	▲			オリーブオイル	0.3	▲		
		トマト角切り(缶)	13	■			トマト角切り(缶)	13	■		
		トマトケチャップ	5.2	■			トマトケチャップ	5.2	■		
濃厚ソース	1	■	濃厚ソース	1	■						
さとう	0.3	▲	さとう	0.3	▲						
あかワイン	1	▲	あかワイン	1	▲						
ローリエ	0.01	▲	ローリエ	0.01	▲						
しお	0.3	▲	しお	0.3	▲						
こしょう	0.03	▲	こしょう	0.03	▲						
じゃがいもでんぶ	0.4	▲	じゃがいもでんぶ	0.4	▲						
ちんげんさい	33	■	ちんげんさい	33	■						
とりささみ水煮	13	■	とりささみ水煮	13	■						
きゃべつ	33	■	きゃべつ	33	■						
たまねぎ	13	■	たまねぎ	13	■						
にんにく	0.7	▲	にんにく	0.7	▲						
こめあぶら	0.7	▲	こめあぶら	0.7	▲						
しお	0.3	▲	しお	0.3	▲						
こしょう	0.03	▲	こしょう	0.03	▲						
ぶなしめじ	10	■	ぶなしめじ	10	■						
えのきたけ	10	■	えのきたけ	10	■						
ぶたももにく	13	●	ぶたももにく	13	●						
たまねぎ	10	■	たまねぎ	10	■						
にんじん	9	■	にんじん	9	■						
あおねぎ	7	■	あおねぎ	7	■						
けずりぶし	2.6	■	けずりぶし	2.6	■						
うすくちしょうゆ	2.6	■	うすくちしょうゆ	2.6	■						
しお	0.4	■	しお	0.4	■						
こしょう	0.04	■	こしょう	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			
759	28.8g	21.7g	759	28.8g	21.7g	759	28.8g	21.7g			
kcal	15.2%	25.7%	kcal	15.2%	25.7%	kcal	15.2%	25.7%			

※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(g)	脂肪(g)	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