

令和8年3月分学校給食献立予定表

- ▲■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

【中学校】

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	105	▲	6日 (金)	米飯	こめ	105	▲	12日 (木)	お祝いご飯	こめ	55	▲		
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		●	お祝いご飯	もち米	40	▲	
	鶏肉のマーマレード煮	とりももにく こいくちしょうゆ マーマレード	1個・80 3.3 6.5	●▲		サバの生姜煮	サバ つちしょうが こいくちしょうゆ さとう	1切れ・70 1.3 5.2 2.6	●▲		●	お祝いご飯	さつまいも	26	▲	
	ちくわと野菜のソテー	ちくわ たまねぎ にんじん ぶなしめじ こめあぶら しお こしょう	7 33 10 13 0.7 0.4 0.04	●▲■		白菜とわかめの酢の物	はくさい 乾燥わかめ とりさきみ水煮 さとう す しお うすくちしょうゆ	52 1.7 7 2.6 5.9 0.1 0.4	●▲■		●	お祝いご飯	乾燥あずき	4	▲	
	ベーコンとコーンのスープ	ショルダーベーコン コーン(クリーム) コーン(ホール) さつまいも ちんげんさい 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	7 26 13 26 20 9 7 2.6 2.6 0.3 0.04	●▲■		みそ汁	あぶらあげ たまねぎ さつまいも ちんげんさい にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	7 13 26 13 10 12 2.6 0.4	●▲■		●	お祝いご飯	しお	1.2	▲	
	エネルギー	たんぱく	しぼう			エネルギー	たんぱく	しぼう				●	白菜のお浸し	はくさい	45	●
	742 kcal	34g 18.3%	14g 17%			778 kcal	32.4g 16.7%	20.1g 23.3%				●	白菜のお浸し	とりさきみ水煮	13	●
												●	白菜のお浸し	こまつな	13	●
												●	白菜のお浸し	にんじん	8	●
												●	白菜のお浸し	こいくちしょうゆ	2.6	●
3日 (火)	ひなちらし寿司	こめ 黒米 す さとう しお ばいせんこんぶ マグロ米油漬 にんじん こいくちしょうゆ さとう さけ みりん みず	95 2 7.3 3.1 0.8 0.1 13 7 4.2 2.6 1.6 1.3 20	●▲	9日 (月)	米飯	こめ	105	▲	16日 (月)	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	●	
	アカウオの唐揚げ	アカウオ さけ しお こしょう ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1切れ・60 1.3 0.4 0.03 0.4 8 13	●▲		肉じゃが	ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん 糸こんにゃく こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん さけ	52 39 72 33 10 0.7 1.3 4.6 6.5 0.7 0.7	●▲■		●	豚肉のねぎ塩炒め	ぶたももにく	72	●	
	野菜のおかか和え	きゃべつ にんじん けずりぶし こいくちしょうゆ かつおぶし	46 9 0.4 2.6 0.4	●▲■		にゅうめん汁	そうめん とりむねにく たまねぎ にんじん エリンギ あおねぎ けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	4 7 7 9 9 7 2.6 0.7 2.6 0.4 0.4	●▲■		●	★もずくと卵のスープ	冷凍もずく ★たまご 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 じゃがいもでんぶん	7 33 8 13 9 2.6 0.4 0.03 1.3	●▲■	
	ひな祭りスープ	ちらしかまぼこ たまねぎ にんじん 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	8 16 9 0.1 2.6 2.6 0.4 0.4	●▲■		さつまいもスティック	さつまいもスティック	1個・5	▲				★もずくと卵のスープ	冷たいもずく	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				●	★もずくと卵のスープ	★たまご	33	●
	750 kcal	25.3g 13.5%	20.6g 24.7%			750 kcal	27.5g 14.7%	14.9g 17.9%				●	★もずくと卵のスープ	とりむねにく	8	●
												●	★もずくと卵のスープ	たまねぎ	13	●
												●	★もずくと卵のスープ	にんじん	9	●
												●	★もずくと卵のスープ	けずりぶし	2.6	●
4日 (水)	米飯	こめ	105	▲	10日 (火)	米飯	こめ	105	▲	17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	●	
	☆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 セロリー つちしょうが リンゴピューレ ☆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	39 52 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	●▲■		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ こめこ あおのり こめあぶら(揚物用)	1本・50 9 0.1 8	●▲■		●	厚揚げチゲ	冷凍あつあげ ぶたももにく はくさいキムチ はくさい ちんげんさい ぶなしめじ こめあぶら けずりぶし こいくちしょうゆ みそ コチジャン しお	52 46 39 33 13 10 0.7 2.6 3.3 3.5 2 0.1	●▲■	
	大豆とツナのサラダ	乾燥だいず マグロ米油漬 はくさい 卵不使用マヨネーズ こいくちしょうゆ	13 13 26 2.6 1.6	●▲■		みそ汁	じゃがいも はくさい たまねぎ にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	26 20 7 9 12 2.6 0.4	●▲■		●	こんにゃくのきんぴら	つきこんにゃく とりむねにく ごぼう にんじん いりごま(白) こめあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら	20 13 20 13 1.3 0.7 0.7 2.6 0.7 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				●	こんにゃくのきんぴら	つきこんにゃく	20	●
	856 kcal	31.5g 14.7%	27.1g 28.5%			759 kcal	24g 12.6%	21g 24.9%				●	こんにゃくのきんぴら	とりむねにく	13	●
												●	こんにゃくのきんぴら	ごぼう	20	●
												●	こんにゃくのきんぴら	にんじん	13	●
												●	こんにゃくのきんぴら	いりごま(白)	1.3	▲
												●	こんにゃくのきんぴら	こめあぶら	0.7	▲
5日 (木)	丸型パン(横切目)	まるがたパン(横切目)	1個・80	▲	11日 (水)	麦ご飯	こめ おしむぎ	95 13	▲	18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	●	
	ミンチカツ	ミンチカツ こめあぶら(揚物用)	1個・60 8	●▲		大豆のタコライスの具	乾燥だいず ぶたミンチ たまねぎ にんじん にんにく こめあぶら トマト角切り(缶) トマトケチャップ 濃厚ソース 一味とうがらし ポークパイオン しお こしょう きゃべつ しお	20 52 65 20 0.8 0.7 34 18 9.8 0.03 9 0.4 0.04 52 0.4	●▲■		●	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	0.7 2.6 2.6 0.7 0.7	●▲■	
	野菜ソテー	きゃべつ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ 濃厚ソース こしょう	52 13 0.7 1.3 1 0.04	●▲■		オニオンスープ	たまねぎ ショルダーベーコン にんじん ぶなしめじ 乾燥パセリ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	39 7 9 7 0.04 2.6 2.6 0.4 0.04	●▲■		●	ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたももにく にんじん つきこんにゃく 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	●▲■	
	チキンスープ	とりむねにく たまねぎ にんじん セロリー あおねぎ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	13 13 20 5.2 7 10 2.6 0.3 0.03	●▲■		エネルギー	たんぱく	しぼう				●	鶏肉と野菜のスープ	とりむねにく じゃがいも 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 ばいせんこんぶ	20 33 13 13 2.6 2.6 0.4 0.4	●▲■
	エネルギー	たんぱく	しぼう			751 kcal	25.5g 13.6%	28.1g 33.7%				●	鶏肉と野菜のスープ	こめ	105	▲
	751 kcal	25.5g 13.6%	28.1g 33.7%			799 kcal	34.6g 17.3%	19.6g 22.1%				●	鶏肉と野菜のスープ	こめ	105	▲
												●	鶏肉と野菜のスープ	ぶたももにく	20	●
												●	鶏肉と野菜のスープ	じゃがいも	33	▲
												●	鶏肉と野菜のスープ	にんじん	13	▲

★印は卵除去食、☆印は乳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
19日(木)	米飯 ☆牛乳 サワラの味噌ソースかけ 大根の炒め煮 すまし汁	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		サワラ	1切れ・70	●
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぶん	7	▲
		こめあぶら(揚物用)	8	▲
		みそ	8	●
		さとう	1.3	▲
		みりん	1.3	
		さけ	1.3	
		こいくちしょうゆ	5.2	
		だいこん(根)	26	■
		ぶたももにく	7	●
		にんじん	7	■
セロリー	7	■		
こめあぶら	0.7	▲		
みりん	0.7			
さとう	2.6			
こいくちしょうゆ	3.9	▲		
けずりぶし	0.7			
たまねぎ	13	■		
こまつな	13	■		
にんじん	10	■		
けずりぶし	2.6			
うすくちしょうゆ	2.6			
しお	0.3			
ばいせんこんぶ	0.4	●		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
801 kcal	29.8g 14.9%	25.3g 28.4%		
23日(月)	米飯 ☆牛乳 鶏肉のあんかけご飯の具 生姜汁	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりももにく	59	●
		じゃがいもでんぶん	12	▲
		こめあぶら(揚物用)	8	▲
		たまねぎ	39	■
		にんじん	26	■
		ぶなしめじ	13	■
		えのきたけ	7	■
		ちんげんさい	9	■
		とりからスープ	16	
		こいくちしょうゆ	0.7	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		オイスターソース	2.6	
		さとう	3.9	▲
さけ	1.3			
みりん	1.3			
ぶたももにく	13	●		
たまねぎ	13	■		
にんじん	10	■		
あおねぎ	7	■		
つちしょうが	1.3	■		
けずりぶし	2.6			
さけ	0.7			
うすくちしょうゆ	2.6			
しお	0.3			
ばいせんこんぶ	0.04	●		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
787 kcal	30.7g 15.6%	20.7g 23.7%		

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのも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