

令和8年6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
1日 (月)	新生姜ご飯	こめ しんしょうが みりん うすくちしょうゆ さけ しお	105 2.6 1.3 5.6 0.7 0.1	▲ ■	5日 (金)	米飯	こめ	105	▲	11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	●
	ちくわの変わり揚げ	ちくわ こむぎこ じゃがいもでんぶ にんじんペースト こめあぶら(揚物用)	2/2本・50 6 1.5 3 8	● ▲ ▲ ▲		かみかみ二色丼の具	ぶたミンチ 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 こまつな きりぼしだいこん たくあん漬 いりごま(白) こいくちしょうゆ さとう みりん ごまあぶら	59 39 7 1 1.3 0.7 2.6 0.4 39 5.2 8 1.7 1.3 0.3 0.3 0.4	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ▲		☆チリコンカーン	ぶたミンチ 乾燥だいず たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら ☆バター こむぎこ あかワイン さとう しお こしょう ローリエ 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ	39 20 65 52 26 4 0.7 3.9 3.9 0.7 0.3 0.7 0.04 0.01 1.6 1.6 7 10	● ● ▲ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■
	大豆のかみかみ煮	乾燥だいず 干ひじき あぶらあげ にんじん つきこんにゃく ごぼう こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	10 3 7 5 5 5 0.7 0.8 3 4.5 1.3	● ● ● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■		★新生姜の卵スープ	しんしょうが ★たまご ショルダーベーコン たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ じゃがいもでんぶ	2.6 26 20 13 9 2.6 2.6 0.4 0.4 1.3	● ● ● ● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■		ひじきとキャベツのサラダ	干ひじき けずりぶし こいくちしょうゆ きゃべつ にんじん いりごま(白) す さとう こいくちしょうゆ しお こしょう	2 0.4 1.3 39 13 1.3 1.3 2.6 0.1 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■
	すまし汁	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	20 13 7 9 2.6 2.6 0.4 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			
	770kcal25.5g21.8g13.2%25.5%					762kcal32.7g20.8g17.2%24.6%					788kcal32.3g24.8g16.4%28.3%			
2日 (火)	米飯	こめ	105	▲	8日 (月)	米飯	こめ	105	▲	12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	●
	ホッケの塩焼き	ホッケ 切身干し	1切れ・60	●		プルコギ	ぶたももにく たまねぎ にんじん にら こめあぶら リンゴピューレ さとう コチジャン す こいくちしょうゆ しお こしょう	72 52 13 5 0.7 1.3 2 2 0.3 3.9 0.1 0.03	● ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■		おさかなナゲット	おさかなナゲット こめあぶら(揚物用)	2個・40 6	▲
	牛肉とごぼうの甘辛煮	ぎゅうももにく ごぼう にんじん つきこんにゃく あおねぎ 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	13 33 20 10 7 0.7 1.3 3.3 4.6 0.7 0.7	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■		じゃがいものスープ	じゃがいも ショルダーベーコン 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	39 20 13 7 7 2.6 2.6 0.4 0.04	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		肉団子の甘酢あん	ミートボール たまねぎ にんじん はくさい ピーマン こめあぶら さとう こいくちしょうゆ す じゃがいもでんぶ	72 46 20 39 10 0.7 3.1 5 5 1.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ▲
	みそ汁	冷凍ミニあつあげ じゃがいも たまねぎ にんじん 乾燥わかめ みそ にぼし だしこんぶ	33 20 26 7 0.7 12 2.6 0.4	● ▲ ■ ■ ■ ● ● ●		水まんじゅう	みずまんじゅう	1個・30	▲		春雨スープ	はるさめ ぶたももにく 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 こしょう	7 13 26 17 12 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			
	756kcal31g17.9g16.4%21.3%					801kcal32.4g18.8g16.2%21.1%					849kcal24.5g24.1g11.5%25.5%			
3日 (水)	米飯	こめ	105	▲	9日 (火)	米飯	こめ	105	▲	15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	●
	鯨の更紗揚げ	くじら こいくちしょうゆ さとう さけ カレー粉 じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	70 3.9 1.3 1.3 0.5 16 8	● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		鶏肉の照り焼き	とりももにく にんにく こいくちしょうゆ さとう	1個・80 0.7 3.9 2.6	● ■ ■ ▲		サワラの塩麴焼き	サワラ しおこうじ	1切れ・70 5.9	●
	アスパラガスの炒め物	アスパラガス とりむねにく きゃべつ にんじん コーン(ホール) にんにく オリーブオイル しお こしょう	13 13 39 13 7 0.7 0.4 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		野菜の塩麴炒め	きゃべつ こまつな たまねぎ にんじん マグロ米油漬 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	33 13 13 13 10 0.3 0.7 5.2 0.7 0.01	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		高野豆腐のオイスターソース炒め	凍り豆腐 ぶたももにく はくさい こまつな たけのこ水煮 にんじん こめあぶら オイスターソース さけ しお こしょう	4 33 26 20 10 10 0.7 2 1 0.3 0.03	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	沢煮椀	かまぼこ だいこん(根) ごぼう 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	10 13 13 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4 1.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		ウインナーとコーンのスープ	ウインナー コーン(ホール) コーン(クリーム) 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 13 26 20 9 2.6 2.6 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		すまし汁	とりむねにく たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし さけ うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	10 26 13 7 2.6 2.6 0.4 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			
	780kcal32.6g17.6g16.7%20.3%					761kcal36.2g18.2g19%21.5%					765kcal39.3g21.1g20.5%24.8%			
4日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・60	▲	10日 (水)	米飯	こめ	105	▲	16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	●
	スパゲティナポリタン	ハーフカットスパゲティ こめあぶら しお ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう しお こしょう	45 2.6 0.9 20 52 13 13 13 0.7 10 1.7 0.3 0.3 0.03	▲ ▲ ■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■		カツオのガーリック揚げ	カツオ にんにく こいくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶ こめあぶら(揚物用)	70 3.2 3.9 3.9 13 8	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲		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 ごまあぶら	4 2 4 0.2	● ■ ■ ▲
	切干大根ときゅうりのサラダ	きりぼしだいこん きゅうり とりさきみ水煮 にんじん 中華ドレッシング	5.2 26 13 4 8	■ ■ ● ■ ■		チンゲン菜のお浸し	ちんげんさい とりさきみ水煮 はくさい にんじん こいくちしょうゆ けずりぶし	26 20 46 7 2.6 0.4	● ● ■ ■ ■ ■		パツ・ウンセン	はるさめ ぶたももにく たまねぎ きゃべつ 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 ごまあぶら	10 13 39 39 10 0.7 2.3 0.9 0.4 0.9 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	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			
	778kcal28.1g24.8g14.4%28.7%					773kcal37.7g18.2g19.5%21.2%					750kcal23.6g16.3g12.6%19.6%			

★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	日曜日	献立名			食品名	一人分量	栄養三色		
22日 (月)	米飯			こめ	105	▲	26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	●		
	米粉のカレーライスの具			ぶたもにく	39	●		豚肉の生姜炒め			ぶたもにく	65	●		
				たまねぎ	78	■					たまねぎ	78	■		
				じゃがいも	52	▲					にんじん	13	■		
				にんじん	26	■					たけのこ水煮	9	■		
				トマト角切り(缶)	26	■					しろねぎ	13	■		
				セロリー	7	■					つちしょうが	2	■		
				つちしょうが	0.7	■					こめあぶら	0.7	▲		
				リンゴピューレ	33	■					さとう	1.6	▲		
				こめこ	6.5	▲					こいくちしょうゆ	3			
				カレー粉	0.8						さけ	0.7			
こめあぶら	0.7	▲	しお	0.3											
ポークフィヨン	10		こしょう	0.03		冬瓜スープ			とうがん	39	■				
トマトケチャップ	5.9		とりむねにく	13	●										
ウスターソース	4.2		たまねぎ	13	■										
濃厚ソース	1.3		にんじん	9	■										
こいくちしょうゆ	1.3		乾燥わかめ	0.7	●										
しお	0.7		けずりぶし	2.6											
こしょう	0.04		うすくちしょうゆ	2.6											
ローリエ	0.01		しお	0.4											
エビスアラダ				ムキエビ	13				●	ヨーグルト			鉄強化ヨーグルト	1個・70	●
				しろワイン	1.3								しお	0.4	
				きやべつ	39	■	こしょう	0.04							
				にんじん	13	■	じゃがいもでんぶん	1.3	▲						
				きゅうり	13	■									
				コーン(ホール)	7	■									
				和風ドレッシング	6										
				エネルギー	たんぱく	しぼう									
				756	27.5g	15g									
				kcal	14.6%	17.9%									
23日 (火)	米飯			こめ	105	▲	29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	●		
	うちな一天ぶら			ホキ 角切り	70	●		肉団子と春雨の中華煮			ミートボール	59	●		
				さけ	1.3						こめあぶら(揚物用)	8	▲		
				しお	0.3						はるさめ	13	▲		
				こしょう	0.03						たまねぎ	39	■		
				ばいせんこんぶ	0.4	●					にんじん	26	■		
				こめこ	10	▲					こまつな	26	■		
				じゃがいもでんぶん	2.6	▲					干しいたけ	2	■		
				こめあぶら(揚物用)	8	▲					つちしょうが	1.3	■		
				にがうり	26	■					こめあぶら	0.7	▲		
				ぶたもにく	26	●					ポークフィヨン	8			
たまねぎ	17	■	こいくちしょうゆ	5.2											
にんじん	17	■	さとう	1.6	▲										
きりぼしだいこん	3.4	■	みそ汁	みりん	0.7										
ごまあぶら	1.7	▲		さけ	0.7										
こいくちしょうゆ	1			あぶらあげ	26	●									
しお	0.3			たまねぎ	26	■									
こしょう	0.03			にんじん	9	■									
冷凍もずく	12	■		あおねぎ	7	■									
とりむねにく	7	●		みそ	12	●									
たまねぎ	26	■		にぼし	2.6										
にんじん	9	■		だしこんぶ	0.4										
けずりぶし	2.6														
うすくちしょうゆ	2.6														
しお	0.4														
こしょう	0.03														
シークワサーゼリー			シークワサーゼリー	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					
824			32.3g	22.9g		903			28.9g	31.2g					
kcal			15.7%	25%		kcal			12.8%	31.1%					
24日 (水)	米飯			こめ	105	▲	30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	●		
	サバの塩焼き			サバ	1切れ・70	●		鶏肉のアドボ			とりもにく	1個・80	●		
				しお	0.3						にんにく	0.8	■		
				干ひじき	4	●					す	3.9			
				ぶたもにく	7	●					こいくちしょうゆ	5.2			
				にんじん	7	■					さとう	2	▲		
				つきこんにやく	7						こしょう	0.03			
				こめあぶら	0.7	▲					ゴーヤーとツナのソテー	にがうり	26	■	
				みりん	0.7							マグロ米油漬	17	●	
				さとう	2.6	▲						たまねぎ	20	■	
				こいくちしょうゆ	3.9							にんじん	20	■	
けずりぶし	1.3		ごまあぶら	0.7	▲										
あぶらあげ	20	●	こいくちしょうゆ	0.8											
かぼちゃ	26	■	しお	0.1											
たまねぎ	20	■	ベトナム風汁麺	こしょう	0.01										
あおねぎ	9	■		フォー	6	▲									
みそ	12	●		ぶたもにく	20	●									
にぼし	2.6			はくさい	10	■									
だしこんぶ	0.4			にら	9	■									
				にんじん	7	■									
				けずりぶし	2.6										
あぶらあげ	20	●	うすくちしょうゆ	3.3											
かぼちゃ	26	■	ナンプラー	0.7											
たまねぎ	20	■	しお	0.3											
あおねぎ	9	■	こしょう	0.04											
みそ	12	●													
にぼし	2.6														
だしこんぶ	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					
811			35.1g	25.6g		754			39.4g	18.3g					
kcal			17.3%	28.4%		kcal			20.9%	21.8%					
25日 (木)	減量バターロール			バターロール	1個・60	▲									
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●									
	ベーコンとキャベツのペンネ			マカロニ ペンネ	35	▲									
				ショルダーベーコン	26	●									
				きやべつ	52	■									
				たまねぎ	13	■									
				にんじん	13	■									
				にんにく	1.3	■									
				オリーブオイル	1.3	▲									
				うすくちしょうゆ	3.3										
				しお	0.4										
				こしょう	0.04										
野菜のつくり発見スープ				とりもにく	26	●									
				じゃがいも	39	▲									
				たまねぎ	26	■									
				にんじん	20	■									
				ブロッコリー	7	■									
				こめあぶら	0.7	▲									
				トマト角切り(缶)	26	■									
				トマトケチャップ	5.2										
				トマトピューレ	10	■									
				ウスターソース	1.3										
濃厚ソース	1.3														
あかワイン	0.7														
とりがらスープ	10														
さとう	0.3	▲													
しお	0.7														
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					
748			27.9g	20.9g		748			27.9g	20.9g					
kcal			14.9%	25.1%		kcal			14.9%	25.1%					

※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、アレルギー物資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	830	13～20	20～30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7