

令和8年5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(金)	米飯	こめ	105	▲	12日(火)	米飯	こめ	105	▲	19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	●			
	鶏肉のバーベキューソースかけ	とりむねにく にんにく 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) こいくちしょうゆ あかワイン りんごジャム	2個・80 0.1 0.1 1 5.2 16 8 3.9 1.3 8	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		蒸しぎょうざの酢醤油かけ	ぎょうざ す こいくちしょうゆ ごまあぶら	3個・54 4 2 0.2	■ ▲ ▲ ▲		ガパオライスの具	とりももミンチ とりむねミンチ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ごまあぶら しお こしょう さとう みりん さけ こいくちしょうゆ オイスターソース バジルペースト	46 39 52 20 20 0.8 0.9 0.4 0.05 1.6 0.6 1.7 3.3 1.3 7	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■			
	野菜のおかか和え	きゃべつ にんじん こいくちしょうゆ かつおぶし	39 13 2.6 0.4	■ ■ ● ●		チャプチェ	ぶたももにく こいくちしょうゆ さとう にんにく はるさめ きゃべつ たまねぎ にんじん 干しいたけ こめあぶら こいくちしょうゆ さとう しお こしょう ごまあぶら	13 0.7 0.3 0.7 10 39 13 13 1.3 0.7 3.9 2.6 0.3 0.03 0.7	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		エスニックスープ	えびだんご たまねぎ にんじん ぶなしめじ あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ ナンプラー しお こしょう	20 20 9 10 7 2.6 3.3 0.7 0.3 0.04	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■			
	こどもの日スープ	ちらしかまぼこ 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	7 13 13 7 2.6 2.6 0.4 0.04	● ■ ■ ■ ■ ■ ■		にらスープ	にら 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 だしこんぶ	13 13 33 10 2.6 2.6 0.4 0.4 0.4	■ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■		ブドウゼリー	ぶどうゼリー	1個・70	■			
	柏餅	柏餅	1個・25	▲													
	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		
	84035.1g18.3gkcal16.7%19.6%					74624.1g16.7gkcal12.9%20.1%					79636.6g15.8gkcal18.4%17.9%						
	7日(木)	コッペパン	コッペパン	1個・80		▲	13日(水)	米飯	こめ		105	▲	20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 エルボ ぶたももにく 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 ポークブイヨン 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	● ▲ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲	白身魚の更紗揚げ	ホキ しお こしょう カレー粉 じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)		1切れ・70 0.3 0.03 0.4 13 8	● ● ▲ ▲ ▲ ▲	サケのタルタルソース焼き	サケ 卵不使用マヨネーズ たまねぎ しば漬け しお こしょう	10 4 4 0.3 0.03		● ▲ ■ ■ ■ ■			
キャベツとベーコンのソテー		きゃべつ バラベーコン にんじん アスパラガス にんにく オリーブオイル しお こしょう	39 10 20 13 0.7 0.4 0.3 0.03	■ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲	切干大根の炒め煮	きりぼしだいこん 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		9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ■	大豆の中華煮	乾燥だいず ぶたももにく たけのこ水煮 にんじん にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら けずりぶし こいくちしょうゆ さとう みりん さけ ごまあぶら	13 13 10 7 3 0.4 0.3 0.3 2.6 0.9 0.9 0.9 0.3 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					
76631.3g23.5gkcal16.3%27.6%				75528.5g19gkcal15.1%22.6%				77736.9g22.5gkcal19%26.1%									
8日(金)		米飯	こめ	105	▲	14日(木)		コッペパン	コッペパン	1個・80	▲	21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	●			☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		サバの甘味噌焼き	サバ甘みそ漬け	1切れ・70	●			☆じゃがいものシチュー	じゃがいも とりももにく たまねぎ コーン(クリーム) コーン(ホール) にんじん ちんげんさい マッシュルーム水煮 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	52 39 52 26 13 20 20 7 0.7 5.2 5.2 10 33 3.9 0.7 0.04	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ● ● ●			ペンネのミートソース	マカロニ ペンネ ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 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 こいくちしょうゆ あかワイン しお こしょう	35 46 0.7 0.7 65 20 7 0.7 13 16 5.2 1.3 1.3 0.4 0.03	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
		切干大根とツナのドレッシング和え	きりぼしだいこん マクロ米油漬 ほうれんそう にんじん す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら	5.2 20 20 10 1.6 2.6 1 1.6	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲			ちくわサラダ	ちくわ きゃべつ にんじん 中華ドレッシング	13 39 13 10	■ ■ ■ ■			チンゲン菜ときのこのソテー	ちんげんさい ぶなしめじ エリンギ たまねぎ にんじん ショルダーベーコン 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 13 13 20 13 7 7 0.7 0.7 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	生姜汁	ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが 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	26 13 13 7 1.3 2.6 2.6 0.4 0.7 1	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲													
	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				
	88035g34.4gkcal15.9%35.2%				78030g24.6gkcal15.4%28.4%				75227.4g21.7gkcal14.6%26%								
	11日(月)	米飯	こめ	105	▲		15日(金)	米飯	こめ	105	▲		22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	●
		鶏肉のオープン焼き	とりももにく にんにく しお こしょう オリーブオイル	1個・80 0.7 0.4 0.05 1.3	● ■ ■ ■ ▲			手作りつくね	ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん にら さとう こいくちしょうゆ みそ コチジャン トウバンジャン しお こしょう じゃがいもでんぶん	65 0.7 0.7 26 9 5.2 0.7 1 1 0.07 0.1 0.01 8	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ● ● ● ▲ ▲ ▲			豚キムチ	ぶたももにく はくさいキムチ はくさい にんじん こまつな つきこんにやく いりごま(白) こめあぶら こいくちしょうゆ ごまあぶら	72 26 39 20 13 1.3 0.7 1.3 0.4	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲
きんぴらごぼう		ごぼう ぶたももにく にんじん つきこんにやく 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 いりごま(白)	26 20 13 13 0.7 0.7 0.7 2.6 0.7 0.7 0.4	■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	野菜のオイスターソース炒め	たまねぎ たけのこ水煮 ピーマン じゃがいも 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		26 26 26 20 9 0.7 2.6 1.3 0.4 0.4	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲	★かき玉スープ	★たまご とりむねにく たまねぎ きゃべつ 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 じゃがいもでんぶん	26 13 26 13 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4 1.3		● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲			
みそ汁		あぶらあげ じゃがいも たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にほし だしこんぶ	10 39 26 10 7 12 2.6 0.4	● ▲ ■ ■ ■ ● ● ●	中華スープ	とりむねにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ ごまあぶら		20 13 7 0.7 0.7 2.6 2.6 0.4 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				エネルギーたんぱくしぼう					
79939.2g21.1gkcal19.6%23.8%				75232.9g16.8gkcal17.5%20.1%				74635.4g20.3gkcal19%24.5%									

★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
25日 (月)	米飯	こめ	105	▲	29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	●
	ししゃものから揚げ	シシヤモ(魚卵注意) じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	2匹・28 8 6	● ▲ ▲		豚肉のしぐれ煮	ぶたもにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが ⁶ こめあぶら こいくちしょうゆ さけ さとう みりん	72 39 13 7 0.4 0.7 3.9 0.9 0.4 1.2	● ■ ■ ■ ■ ▲
	小松菜とひじきの炒め物	こまつな 干ひじき ぶたもにく たまねぎ にんじん ごまあぶら いりごま(白) かつおぶし さとう みりん こいくちしょうゆ	26 2.6 13 13 10 0.7 1.3 0.5 0.3 0.7 2	■ ● ● ■ ■ ▲ ▲ ● ▲ ▲		みそ汁	じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん あぶらあげ みそ にぼし だしこんぶ	26 20 13 13 17 12 2.6 0.4	▲ ■ ■ ■ ● ● ●
	みそ汁	冷凍ミニあつあげ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ みそ にぼし だしこんぶ	26 13 13 9 7 12 2.6 0.4	● ■ ■ ■ ■ ●					
	エネルギーたんぱくしぼう 76224.6g22.9g kcal12.9%27%					エネルギーたんぱくしぼう 78033.7g22.6g kcal17.3%26.1%			

26日 (火)	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	☆ハヤシライスの具	ぶたもにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら 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 ポークフィヨン ☆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	39 78 52 26 7 0.7 10 10 2 0.7 1.6 10 3.9 9 3.3 0.7 0.04 0.7 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ▲ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	ザワークラウト	きゃべつ にんじん ず さとう オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう	46 7 3.9 2 1.3 0.1 0.1 0.01	■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	エネルギーたんぱくしぼう 78924.8g21g kcal12.6%24%			

27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	● ■ ▲ ▲ ▲
	きゅうりのピリ辛炒め	きゅうり こまつな ぶたもにく にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ ず ごまあぶら	33 13 13 0.1 0.4 0.1 1.3 1.3 2.6 2.6 0.4	■ ■ ● ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
	さつき汁	とりむねにく たけのこ水煮 たまねぎ アスパラガス けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	13 13 20 7 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ■ ■ ■
	エネルギーたんぱくしぼう 82033.7g25.7g kcal16.4%28.2%			

28日 (木)	うずまきパン	うずまきパン(横切目)	1個・80	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	照り焼きバーガー	ハンバーグ こいくちしょうゆ さとう みりん みず じゃがいもでんぶん きゃべつ こめあぶら こいくちしょうゆ しお こしょう	1個・80 6.5 2.6 2.6 13 2 52 0.4 0.4 0.1 0.03	● ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ▲ ▲
	コロコロ野菜のスープ	ぶたもにく セロリー たまねぎ じゃがいも にんじん あおねぎ こめあぶら ポークフィヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	13 7 26 26 13 7 0.7 10 2.6 0.1 0.04	● ■ ■ ▲ ■ ■ ▲
	ヨーグルト	鉄強化ヨーグルト	1個・70	●
	エネルギーたんぱくしぼう 83032.2g26.7g kcal15.5%29%			

※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、アレルギー物資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