令和8年9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とになる（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
1 日 （火）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	鶏肉の照り焼き	とりももにく	1個・80	●
		にんにく	0.7	■
		こいくちしょうゆ	3.9	
		さとう	2.6	▲
	じゃがいもと野菜のソテー	じゃがいも	46	▲
		こまつな	20	■
		にんじん	13	■
		ぶなしめじ	13	■
		こめあぶら	0.7	▲
		うすくちしょうゆ	0.4	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	肉入りワンタンスープ	ワンタン（肉入り）	33	●
		たまねぎ	26	■
		にんじん	13	■
		にら	13	■
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	エネルギー 751 kcal / たんぱく 35.3g 18.8% / しぼう 15.6g 18.7%			
7 日 （月）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ガパオライスの具	とりむねミンチ	39	●
		とりももミンチ	39	●
		たまねぎ	52	■
		ピーマン	17	■
		にんじん	17	■
		にんにく	0.4	■
		ごまあぶら	0.9	▲
		しお	0.4	
		こしょう	0.05	
		さとう	1.6	▲
		みりん	0.5	
		さけ	1.7	
		こいくちしょうゆ	3.3	
		オイスターソース	1.3	
		バジルペースト	7	■
	豆腐のピリ辛スープ	冷凍とうふ	33	●
		ぶたももにく	16	●
		たまねぎ	20	■
		にんじん	10	■
		あおねぎ	7	■
		ぶなしめじ	10	■
		にぼし	2.6	
		みそ	2.6	●
		コチジャン	3.3	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	エネルギー 752 kcal / たんぱく 37.1g 19.7% / しぼう 17.7g 21.2%			
11 日 （金）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サバの生姜煮	サバ	1切れ・60	●
		つちしょうが	1.3	■
		こいくちしょうゆ	5.2	
		さとう	2.6	▲
		さけ	3.9	
		みりん	1.3	
	きんぴらごぼう	ごぼう	26	■
		ぶたももにく	13	●
		にんじん	20	■
		こめあぶら	0.7	▲
		さけ	0.7	
		さとう	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	2.6	
		みりん	0.7	
		ごまあぶら	0.4	▲
	みそ汁	冷凍とうふ	26	●
		きゃべつ	20	■
		にんじん	10	■
		えのきたけ	9	■
		にぼし	2.6	
		みそ	12	●
		だしこんぶ	0.4	
	エネルギー 754 kcal / たんぱく 31g 16.4% / しぼう 19.5g 23.3%			
2 日 （水）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	アジの香味揚げ	アジ	1切れ・50	●
		あおねぎ	2	■
		にんにく	0.2	■
		コチジャン	0.2	
		こしょう	0.01	
		ナンプラー	1	
		こいくちしょうゆ	1	
		じゃがいもでんぷん	10	▲
		こめあぶら（揚物用）	6	▲
	切干大根の炒め煮	きりぼしだいこん	10	■
		ぶたももにく	20	●
		にんじん	7	■
		セロリ―	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	
	すまし汁	とりむねにく	13	●
		たまねぎ	20	■
		ほうれんそう	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	0.4	
		こしょう	0.04	
	エネルギー 781 kcal / たんぱく 30.7g 15.7% / しぼう 21g 24.2%			
8 日 （火）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	蒸し餃子の酢醤油かけ	ぎょうざ	3個・54	■
		す	4	
		こいくちしょうゆ	2	
		ごまあぶら	0.2	▲
	チャプチェ	ぎゅうももにく	20	●
		こいくちしょうゆ	0.7	
		さとう	0.3	▲
		にんにく	0.7	■
		はるさめ	10	▲
		きゃべつ	39	■
		たまねぎ	13	■
		にんじん	13	■
		干しいたけ	1.3	■
		こめあぶら	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	3.9	
		さとう	2.6	▲
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
		ごまあぶら	0.7	▲
	にらとコーンのスープ	にら	13	■
		コーン（クリーム）	26	■
		コーン（ホール）	13	■
		とりむねにく	13	●
		たまねぎ	26	■
		にんじん	10	■
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		こしょう	0.04	
	エネルギー 792 kcal / たんぱく 26g 13.1% / しぼう 18.3g 20.8%			
14 日 （月）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	とんかつ	ぶたももにく	2個・80	●
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
		こむぎこ	10	▲
		じゃがいもでんぷん	3.9	▲
		パンこ	13	▲
		こめあぶら（揚物用）	8	▲
		濃厚ソース	6	
	キャベツのマリネ	きゃべつ	46	■
		とりささみ水煮	13	●
		にんじん	7	■
		りんごす	2.6	
		さとう	1.3	▲
		オリーブオイル	1	▲
		うすくちしょうゆ	0.1	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
	オニオンスープ	たまねぎ	52	■
		ショルダーベーコン	13	●
		にんじん	13	■
		ぶなしめじ	10	■
		あおねぎ	7	■
		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	0.04	
	エネルギー 907 kcal / たんぱく 37.1g 16.4% / しぼう 28g 27.8%			
3 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	●
	☆チリコンカーン	ぶたミンチ	26	●
		乾燥だいず	20	●
		たまねぎ	65	■
		じゃがいも	52	▲
		にんじん	26	■
		セロリ―	4	■
		こめあぶら	0.7	▲
		☆バター―	3.9	▲
		こむぎこ	3.9	▲
		あかワイン	0.7	
		さとう	0.3	▲
		しお	0.7	
		こしょう	0.04	
		ローリエ	0.01	
		濃厚ソース	1.6	
		ウスターソース	1.6	
		トマトケチャップ	7	
		トマトピューレ	10	■
	チキンサラダ	とりささみ水煮	7	●
		きゃべつ	33	■
		にんじん	13	■
		きゅうり	13	■
		コーン（ホール）	7	■
		中華ドレッシング	6	
	エネルギー 773 kcal / たんぱく 30.7g 15.9% / しぼう 24g 27.9%			
9 日 （水）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	白身魚のレモンソースかけ	ホキ	1切れ・70	●
		さけ	1.3	
		しお	0.07	
		こしょう	0.03	
		じゃがいもでんぷん	13	▲
		こめあぶら（揚物用）	8	▲
		さとう	4.6	▲
		レモン汁	3.3	■
		うすくちしょうゆ	5.2	
		みず	1.3	
	小松菜のお浸し	こまつな	33	■
		はくさい	39	■
		にんじん	7	■
		こいくちしょうゆ	2.6	
		かつおぶし	0.7	●
		けずりぶし	0.4	
	冬瓜とベーコンのスープ	とうがん	39	■
		ショルダーベーコン	13	●
		たまねぎ	13	■
		にんじん	9	■
		乾燥わかめ	0.7	●
		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	0.04	
		じゃがいもでんぷん	1.3	▲
	エネルギー 755 kcal / たんぱく 28.4g 15% / しぼう 18.9g 22.5%			
15 日 （火）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	タイ風あんかけご飯の具	とりももにく	70	●
		ナンプラー	0.4	
		うすくちしょうゆ	0.4	
		さけ	0.4	
		じゃがいもでんぷん	13	▲
		こめあぶら（揚物用）	8	▲
		たまねぎ	39	■
		にんじん	33	■
		ピーマン	33	■
		とりがらスープ	16	
		ナンプラー	1.3	
		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	
	さっぱり和え	ちくわ	13	●
		きゃべつ	39	■
		きゅうり	13	■
		にんじん	7	■
		いりごま（白）	0.4	▲
		さとう	2.6	▲
		す	3.3	
		うすくちしょうゆ	0.7	
		しお	0.3	
	エネルギー 814 kcal / たんぱく 32.3g 15.9% / しぼう 20.3g 22.4%			
4 日 （金）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	豚肉と野菜の香味だれ	ぶたももにく	72	●
		ちんげんさい	39	■
		たまねぎ	26	■
		にんじん	13	■
		つちしょうが	0.4	■
		にんにく	0.4	■
		こめあぶら	0.4	▲
		こいくちしょうゆ	3.9	
		す	2	
		ごまあぶら	0.7	▲
	エビ団子スープ	えびだんご	39	●
		たまねぎ	33	■
		にんじん	9	■
		あおねぎ	7	■
		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	0.04	
	豆乳プリンタルト	お米de国産豆乳プリンタルト	1個・22	▲
	エネルギー 816 kcal / たんぱく 34.6g 17% / しぼう 22.9g 25.3%			
10 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	●
	スパゲティナポリタン	ハーフカットスパゲティ	46	▲
		こめあぶら	2	▲
		しお	0.7	
		ウインナー	20	●
		たまねぎ	52	■
		にんじん	13	■
		ピーマン	13	■
		ぶなしめじ	13	■
		コーン（ホール）	9	■
		こめあぶら	0.7	▲
		トマトケチャップ	13	
		ウスターソース	1.7	
		さとう	0.3	▲
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	切干大根とささみのごまドレッシング和え	きりぼしだいこん	5.2	■
		とりささみ水煮	10	●
		ほうれんそう	20	■
		にんじん	10	■
		いりごま（白）	2.6	▲
		す	1.6	
		こいくちしょうゆ	2.6	
		さとう	1	▲
		ごまあぶら	1.6	▲
	エネルギー 803 kcal / たんぱく 28.6g 14.2% / しぼう 25.6g 28.7%			
16 日 （水）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サケのマヨネーズ焼き	サケ	1切れ・70	●
		卵不使用マヨネーズ	13	▲
		乾燥パセリ	0.01	■
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	ひじきの炒め煮	干ひじき	4	●
		ぶたももにく	7	●
		にんじん	7	■
		つきこんにゃく	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	1.3	
	みそ汁	冷凍ミニあつあげ	26	●
		ちんげんさい	20	■
		たまねぎ	26	■
		にんじん	10	■
		みそ	12	●
		にぼし	2.6	
		だしこんぶ	0.4	
	エネルギー 791 kcal / たんぱく 33.6g 17% / しぼう 24g 27.3%			

★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
17 日 （木）	オリーブパン	オリーブパン	1個・80	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	☆パンプキンシチュー	かぼちゃ	52	■
		とりももにく	26	●
		たまねぎ	52	■
		にんじん	20	■
		こめあぶら	0.7	▲
		こむぎこ	7.8	▲
		☆バター	7.8	▲
		とりがらスープ	10	
		☆ぎゅうにゅう	26	●
		☆なまクリーム	2.6	●
		しお	0.7	
		こしょう	0.04	
		乾燥パセリ	0.04	■
	野菜サラダ	きゃべつ	39	■
		にんじん	13	■
		きゅうり	13	■
		コーン(ホール)	7	■
		和風ドレッシング	8	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	782 kcal / 24.2g 12.4% / 29g 33.4%			
18 日 （金）	わかめご飯	こめ	105	▲
		わかめごはんのもと	2.6	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	高野豆腐の煮物	凍り豆腐	17	●
		ぶたももにく	33	●
		にんじん	10	■
		干しいたけ	0.7	■
		あおねぎ	4	■
		こめあぶら	0.7	▲
		うすくちしょうゆ	5.2	
		さとう	2.6	▲
		みりん	1.3	
		けずりぶし	1.3	
	肉団子と春雨のスープ	ミートボール	39	●
		はるさめ	5.2	▲
		たまねぎ	26	■
		ちんげんさい	13	■
		にんじん	9	■
		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	0.04	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	772 kcal / 33g 17.1% / 21.6g 25.2%			
24 日 （木）	もっちりコッペパン	もっちりコッペパン	1個・80	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ちゃんこうどん	冷凍うどん	104	▲
		とりももにく	39	●
		はくさい	13	■
		にんじん	7	■
		しろねぎ	13	■
		みずな	4	■
		つちしょうが	0.7	■
		けずりぶし	2.6	
		こいくちしょうゆ	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		さとう	0.7	▲
		みりん	1.3	
		しお	0.4	
	ツナとじゃがいもの和え物	マグロ米油漬	20	●
		じゃがいも	46	▲
		こまつな	13	■
		にんじん	10	■
		こいくちしょうゆ	1.3	
		しお	0.4	
		こしょう	0.01	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	790 kcal / 41g 20.8% / 19.9g 22.7%			
25 日 （金）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	和風きのこハンバーグ	ハンバーグ	1個・80	●
		たまねぎ	20	■
		ぶなしめじ	7	■
		えのきたけ	4	■
		けずりぶし	0.7	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		みりん	1.3	
		さとう	0.7	▲
		す	1.3	
		じゃがいもでんぷん	0.7	▲
	小松菜のソテー	こまつな	39	■
		たまねぎ	26	■
		にんじん	10	■
		コーン(ホール)	7	■
		こめあぶら	0.7	▲
		うすくちしょうゆ	0.4	
		しお	0.3	
		こしょう	0.03	
	月見汁	じゃがいも	39	▲
		ちらしかまぼこ	10	●
		にんじん	10	■
		あおねぎ	7	■
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		だしこんぶ	0.4	
	月見デザート	月見ゼリー	1個・28	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	786 kcal / 25.1g 12.8% / 20.1g 23%			
28 日 （月）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ささみの米パン粉フライ	ささみの米パン粉フライ	1個・70	●
		こめあぶら(揚物用)	8	▲
		濃厚ソース	6	
	野菜のごまだれ和え	はくさい	46	■
		ほうれんそう	13	■
		にんじん	20	■
		すりごま(白)	1	▲
		さとう	2	▲
		みりん	0.7	
		こいくちしょうゆ	2.9	
		しお	0.1	
	すまし汁	かまぼこ	10	●
		たまねぎ	26	■
		にんじん	10	■
		あおねぎ	7	■
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		だしこんぶ	0.4	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	743 kcal / 15.6g 8.4% / 18.3g 22.2%			
29 日 （火）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	手作り中華つくね	ぶたミンチ	65	●
		つちしょうが	0.7	■
		にんにく	0.7	■
		たまねぎ	26	■
		にんじん	9	■
		にら	5	■
		さとう	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	1	
		みそ	1	●
		コチジャン	1	
		トウバンジャン	0.07	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
		じゃがいもでんぷん	7	▲
	和風ポトフ	ウインナー	26	●
		じゃがいも	52	▲
		たまねぎ	13	■
		ちんげんさい	10	■
		にんじん	7	■
		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	0.04	
	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			
	840 kcal / 33.4g 15.9% / 22.6g 24.2%			
30 日 （水）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ミートコロッケ	ミートコロッケ	1個・70	▲
		こめあぶら(揚物用)	8	▲
	ツナと野菜のソテー	マグロ米油漬	26	●
		ちんげんさい	20	■
		たまねぎ	33	■
		にんじん	13	■
		こめあぶら	0.7	▲
		しお	0.4	
		こしょう	0.03	
	すまし汁	さつまいも	26	▲
		たまねぎ	20	■
		にんじん	10	■
		えのきたけ	10	■
		あおねぎ	7	■
		けずりぶし	2.6	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		だしこんぶ	0.4	
	エネルギー / たんぱく / しぼう			
	806 kcal / 22.7g 11.3% / 24.1g 26.9%			

※給食で「カシューナッツ・くるみ・そば・落花生（ピーナッツ）」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