令和8年10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 （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	●
	大豆とマカロニのトマト煮	乾燥だいず	16	●
		マカロニツイスト	13	▲
		ぶたももにく	26	●
		たまねぎ	65	■
		にんじん	26	■
		トマト角切り（缶）	26	■
		セロリ―	4	■
		こめあぶら	0.7	▲
		トマトケチャップ	5.2	
		ウスターソース	1.3	
		濃厚ソース	1.3	
		あかワイン	0.7	
		ポークブイヨン	10	
		さとう	0.7	▲
		しお	0.7	
		こしょう	0.04	
		ローリエ	0.01	
	チキンサラダ	とりささみ水煮	13	●
		きゃべつ	33	■
		にんじん	13	■
		きゅうり	13	■
		中華ドレッシング	8	
	エネルギー 748 kcal	たんぱく 32.7g 17.5%	しぼう 21.1g 25.4%	
2 日 （金）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	肉団子のオイスターソース炒め	ミートボール	65	●
		たまねぎ	39	■
		にんじん	10	■
		たけのこ水煮	10	■
		はるさめ	10	▲
		えのきたけ	9	■
		こめあぶら	0.7	▲
		オイスターソース	2.6	
		さけ	1.3	
		しお	0.4	
		こしょう	0.04	
	★かき玉スープ	★たまご	26	●
		たまねぎ	26	■
		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	0.4	
		だしこんぶ	0.4	
		じゃがいもでんぷん	1.3	▲
	杏仁ゼリー	ホワイトゼリー	70	▲
	エネルギー 781 kcal	たんぱく 23.8g 12.2%	しぼう 17.7g 20.4%	
5 日 （月）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	米粉の大豆キーマカレーの具	乾燥だいず	8	●
		ぶたミンチ	39	●
		たまねぎ	78	■
		じゃがいも	52	▲
		にんじん	20	■
		トマト角切り（缶）	26	■
		つちしょうが	0.7	■
		リンゴピューレ	33	■
		こめこ	6.5	▲
		カレー粉	0.8	
		こめあぶら	0.7	▲
		ポークブイヨン	10	
		トマトケチャップ	5.9	
		ウスターソース	4.2	
		濃厚ソース	1.3	
		しお	0.7	
		こしょう	0.04	
		ローリエ	0.01	
	チキンと野菜の和え物	とりささみ水煮	13	●
		だいこん（根）	33	■
		こまつな	20	■
		にんじん	7	■
		す	1.3	
		さとう	1.3	▲
		うすくちしょうゆ	2	
	エネルギー 763 kcal	たんぱく 29.7g 15.6%	しぼう 15.4g 18.2%	
6 日 （火）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	大豆の中華丼の具	乾燥だいず	20	●
		ぶたももにく	39	●
		つちしょうが	0.7	■
		こいくちしょうゆ	0.7	
		たまねぎ	39	■
		にんじん	13	■
		たけのこ水煮	9	■
		干しいたけ	1.3	■
		あおねぎ	7	■
		こめあぶら	0.7	▲
		ポークブイヨン	10	
		こいくちしょうゆ	3.9	
		オイスターソース	2.6	
		しお	0.1	
		こしょう	0.04	
		じゃがいもでんぷん	3.3	▲
	ほうれん草とウインナーのスープ	ほうれんそう	20	■
		ウインナー	20	●
		たまねぎ	20	■
		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 773 kcal	たんぱく 33.5g 17.3%	しぼう 21.8g 25.4%	

日 曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
7 日 （水）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ワカサギの天ぷら	ワカサギ（魚卵注意）	52	●
		さけ	1.3	
		しお	0.4	
		こしょう	0.03	
		こめこ	10	▲
		じゃがいもでんぷん	2.6	▲
		こめあぶら（揚物用）	8	▲
	キャベツとささみのお浸し	きゃべつ	39	■
		とりささみ水煮	13	●
		こまつな	20	■
		にんじん	7	■
		けずりぶし	0.4	
		こいくちしょうゆ	2.6	
		かつおぶし	0.7	●
	みそ汁	あぶらあげ	10	●
		じゃがいも	26	▲
		たまねぎ	20	■
		あおねぎ	7	■
		みそ	12	●
		にぼし	2.6	
		だしこんぶ	0.4	
	エネルギー 771 kcal	たんぱく 28.1g 14.6%	しぼう 21.5g 25.1%	
8 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	●
	きのこのトマトスパゲティ	ハーフカットスパゲティ	46	▲
		こめあぶら	2	▲
		しお	0.7	
		パラベ―コン	26	●
		ぶなしめじ	9	■
		エリンギ	9	■
		マッシュルーム水煮	9	■
		たまねぎ	26	■
		トマト角切り（缶）	39	■
		にんにく	1.3	■
		オリーブオイル	1.3	▲
		トマトケチャップ	10	
		しろワイン	1.3	
		しお	0.7	
		こしょう	0.03	
		こいくちしょうゆ	0.3	
	白菜とちくわのドレッシング和え	はくさい	39	■
		ちくわ	13	●
		こまつな	13	■
		にんじん	7	■
		和風ドレッシング	8	
	エネルギー 817 kcal	たんぱく 27.4g 13.4%	しぼう 29.6g 32.6%	
9 日 （金）	キャロットピラフ	こめ	95	▲
		にんじん	33	■
		ウインナー	26	●
		たまねぎ	20	■
		こめあぶら	0.7	▲
		けずりぶし	1.3	
		しお	0.3	
		こしょう	0.04	
		うすくちしょうゆ	2	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	豚肉とほうれん草の醤油マヨ炒め	ぶたももにく	59	●
		ほうれんそう	26	■
		たまねぎ	13	■
		にんじん	13	■
		エリンギ	10	■
		うすくちしょうゆ	2	
		卵不使用マヨネーズ	3.9	▲
		さけ	1.3	
		しお	0.4	
		こしょう	0.04	
		こめあぶら	0.7	▲
	コーンのスープ	コーン（クリーム）	26	■
		コーン（ホール）	13	■
		とりむねにく	10	●
		たまねぎ	26	■
		にんじん	10	■
		乾燥パセリ	0.04	■
		とりがらスープ	16	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.3	
		こしょう	0.04	
		じゃがいもでんぷん	1.3	▲
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	1個・40	
	エネルギー 827 kcal	たんぱく 34g 16.4%	しぼう 25.3g 27.5%	
13 日 （火）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	蒸ししゅうまいの酢醤油かけ	しゅうまい	3個・54	●
		す	4	
		こいくちしょうゆ	2	
		ごまあぶら	0.2	▲
	パッ・ウンセン	はるさめ	10	▲
		ぶたももにく	26	●
		たまねぎ	39	■
		ちんげんさい	26	■
		にんじん	10	■
		こめあぶら	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	2.3	
		ナンプラー	0.9	
		しお	0.4	
		こしょう	0.04	
		さけ	0.9	
		ごまあぶら	0.3	▲
	タラボールとキャベツのスープ	野菜入りタラボール	39	●
		きゃべつ	26	■
		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 774 kcal	たんぱく 27.2g 14.1%	しぼう 17.9g 20.8%	
14 日 （水）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サバのカレー煮	サバ	1切れ・60	●
		カレー粉	0.4	
		こいくちしょうゆ	5.2	
		さとう	2.6	▲
		さけ	0.7	
		みりん	1.3	
	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	●
		たまねぎ	20	■
		こまつな	13	■
		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 752 kcal	たんぱく 30.6g 16.3%	しぼう 19.8g 23.7%	
15 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	●
	☆きのこと鶏肉のクリームシチュー	ぶなしめじ	13	■
		エリンギ	7	■
		マッシュルーム水煮	7	■
		とりむねにく	59	●
		じゃがいも	59	▲
		たまねぎ	52	■
		にんじん	20	■
		乾燥パセリ	0.04	■
		こめあぶら	0.7	▲
		こむぎこ	5.2	▲
		☆バター	5.2	▲
		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	
	イカサラダ	イカ	13	●
		しろワイン	1.3	
		きゃべつ	39	■
		にんじん	13	■
		コーン（ホール）	7	■
		ｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	6	
	エネルギー 749 kcal	たんぱく 35.7g 19.1%	しぼう 20.9g 25.1%	
16 日 （金）	さつまいもご飯	こめ	95	▲
		さつまいも	52	▲
		しお	0.8	
		さけ	2.6	
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	炊き合わせ	ごぼうてん	1本・20	●
		ちくわ	1本・50	●
		ウインナー	2本・30	●
		さとう	3.9	▲
		みりん	1.3	
		こいくちしょうゆ	6.5	
		けずりぶし	2	
	生姜汁	ぶたももにく	20	●
		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	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.4	
		さけ	0.7	
		じゃがいもでんぷん	1.3	▲
	エネルギー 777 kcal	たんぱく 30.8g 15.9%	しぼう 18.8g 21.8%	
19 日 （月）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	チンジャオロースー	ぶたももにく	52	●
		つちしょうが	0.7	■
		にんにく	0.4	■
		さけ	0.4	
		ピーマン	26	■
		たけのこ水煮	26	■
		たまねぎ	13	■
		にんじん	13	■
		こめあぶら	0.7	▲
		こいくちしょうゆ	3.9	
		さとう	0.3	▲
		しお	0.3	
		こしょう	0.04	
		じゃがいもでんぷん	0.4	▲
	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	■
		ショルダーベーコン	13	●
		たまねぎ	26	■
		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	
	ヨーグルト	鉄強化ヨーグルト	1個・70	●
	エネルギー 753 kcal	たんぱく 29.5g 15.7%	しぼう 17.2g 20.6%	

★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
20 日 （火）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	みそ肉じゃが	ぶたももにく	59	●
		つちしょうが	0.4	■
		にんにく	0.1	■
		じゃがいも	78	▲
		つきこんにゃく	20	
		たまねぎ	33	■
		にんじん	20	■
		さやいんげん	7	■
		ごまあぶら	1	▲
		けずりぶし	1.3	
		さとう	2.1	▲
		こいくちしょうゆ	2.3	
		コチジャン	1	
		みそ	2.9	●
	れんこんのきんぴら	れんこん	33	■
		とりむねにく	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	
	エネルギー / たんぱく / しぼう 757 kcal / 30.3g 16% / 16.8g 20%			
26 日 （月）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	米粉のカレーライスの具	ぶたももにく	39	●
		たまねぎ	78	■
		じゃがいも	52	▲
		にんじん	26	■
		トマト角切り（缶）	26	■
		セロリー	7	■
		つちしょうが	0.7	■
		リンゴピューレ	33	■
		こめこ	7	▲
		カレー粉	0.8	
		こめあぶら	0.7	▲
		ポークブイヨン	10	
		トマトケチャップ	5.9	
		ウスターソース	4.2	
		濃厚ソース	1.3	
		こいくちしょうゆ	1.3	
		しお	0.7	
		こしょう	0.04	
		ローリエ	0.01	
	大豆とツナのサラダ	乾燥だいず	13	●
		マグロ米油漬	13	●
		きゃべつ	26	■
		卵不使用マヨネーズ	2.6	▲
		こいくちしょうゆ	1.6	
	エネルギー / たんぱく / しぼう 815 kcal / 31.7g 15.6% / 20.2g 22.3%			
27 日 （火）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	チヂミ	チヂミ	1個・50	■
		す	4	
		こいくちしょうゆ	2	
		ごまあぶら	0.2	▲
		コチジャン	0.02	●
	大根の変わり浸し	だいこん（根）	26	■
		とりささみ水煮	10	●
		にんじん	10	■
		コーン(ホール)	7	■
		乾燥わかめ	1	●
		つちしょうが	0.8	■
		うすくちしょうゆ	2.6	
		ごまあぶら	0.7	▲
	ピリ辛トック	トック	33	▲
		ぶたももにく	20	●
		はくさいキムチ	26	■
		にら	13	■
		ぶなしめじ	13	■
		コチジャン	3.3	
		けずりぶし	2.6	
		こいくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.3	
		こしょう	0.04	
	エネルギー / たんぱく / しぼう 746 kcal / 22.6g 12.1% / 13.8g 16.6%			
28 日 （水）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	肉団子のトマト煮	ミートボール	72	●
		たまねぎ	39	■
		にんじん	13	■
		ぶなしめじ	10	■
		にんにく	0.7	■
		こめあぶら	0.7	▲
		トマトケチャップ	7.8	
		濃厚ソース	2.6	
		こいくちしょうゆ	0.3	
		さとう	0.5	▲
		しお	0.5	
		こしょう	0.03	
	ほうれん草とじゃがいものスープ	ほうれんそう	13	■
		じゃがいも	39	▲
		とりむねにく	10	●
		コーン(ホール)	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	
	スイートポテト	スイートポテト	1個・30	▲
	エネルギー / たんぱく / しぼう 774 kcal / 25g 12.9% / 17.3g 20.1%			

日 曜日	献立名	食品名	一人 分量	栄養 三色
29 日 （木）	コッペパン（上切目）	コッペパン	1個・80	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サケ米パン粉フライバーガーの具	サケ米パン粉フライ	1個・70	●
		こめあぶら（揚物用）	8	▲
		卵不使用タルタルソース	1個・8	▲
		きゃべつ	52	■
		こいくちしょうゆ	0.4	
		しお	0.4	
		こしょう	0.04	
		こめあぶら	0.4	▲
	コロコロ野菜のスープ	ぶたももにく	20	●
		たまねぎ	26	■
		だいこん（根）	26	■
		にんじん	13	■
		セロリー	7	■
		あおねぎ	7	■
		ポークブイヨン	16	
		うすくちしょうゆ	2.6	
		しお	0.1	
		こしょう	0.04	
	エネルギー / たんぱく / しぼう 782 kcal / 33.3g 17% / 27.4g 31.5%			
30 日 （金）	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サンマの塩焼き	サンマ	1切れ・50	●
		しお	0.1	
		レモン汁	2.6	■
	筑前煮	とりももにく	33	●
		板こんにゃく	26	
		にんじん	13	■
		れんこん	13	■
		ごぼう	10	■
		こめあぶら	0.7	▲
		さとう	1.6	▲
		みりん	1.6	
		こいくちしょうゆ	3.3	
		けずりぶし	1	
	みそ汁	蒸しだいず	10	●
		たまねぎ	26	■
		こまつな	13	■
		にんじん	9	■
		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 795 kcal / 32.7g 16.5% / 24.9g 28.2%			

※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