

令和7年

4月分 学校給食献立表 (16回)

今治市立大三島調理場
(上浦小・大三島小・大三島中・大三島分校)

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生			ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生
8 (火)	ごはん ごぼうのサラダ チキンマカロニ グラタン ポーク ビーンズ	ぎゅうにゅう・チーズ しろいんげんまめ だいず・とりにく ひじき・ぶたにく ベーコン	こめ・じゃがいも こむぎこ・マカロニ パンこ・さんおんとう アーモンド・バター ごまドレッシング こめあぶら	きゅうり・ごぼう・パセリ たまねぎ・にんじん ピーマン・にんにく トマトピューレ	— 864	23 (水)	ごはん マカロニ サラダ ししゃもの なんばんづけ マヨネーズ わかたけじる	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ししゃも かまぼこ・たまご ロースハム (けずりぶし)	こめ・こむぎこ マカロニ・でんぷん さとう・さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たけのこ たまねぎ・ねぎ さとう・えのきだけ えのきだけ	647 746
9 (水)	ごはん ツナサラダ とりしおざんき あつあげの みそしる	ぎゅうにゅう・みそ あつあげ・とりにく まぐろあぶらづけ (にぼし)	こめ・こめこ・さとう じゃがいも・でんぷん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しょうが とうもろこし・ねぎ えのきだけ	611 746	24 (木)	ごはん わふう ポテトサラダ チキンの アヒージョ クリーム スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ かにかまぼこ とりにく (ガラスープ)	こめ・じゃがいも こむぎこ・バター さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし にんじん・にんにく パセリ・あかピーマン	656 803
10 (木)	ごはん かいそう サラダ とうふ ハンバーグ はるやさいの チャウダー	ぎゅうにゅう・とうふ しろいんげんまめ かいそう・とりにく ほたてかいばしら たまご・みそ だっしふんにゅう	こめ・じゃがいも こむぎこ・パンこ さとう・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	グリーンアスパラガス キャベツ・たまねぎ さとう・にんじん にんじん・レタス	651 795	25 (金)	たけのこ ごはん だいこんとわかめの おかかあえ ちくわの いそべあげ よしのじる	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・あおのり わかめ・かつおぶし ちくわ・とりにく とりささみ・たまご (けずりぶし) (こんぶ)	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぷん さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	グリーンピース・きゅうり だいこん・たけのこ こまつな・えのきだけ ねぎ・ほししいたけ	699 846
11 (金)	むぎごはん きりぼしとひじきの ごますあえ レバーの バーベキューソース おやこどん	ぎゅうにゅう・ひじき とりにく・たまご とりレバー・たつたあげ (にぼし)	こめ・むぎ・ごま でんぷん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・こまつな きりぼしだいこん・ねぎ たまねぎ・にんじん ピーマン・ほししいたけ りんごソース・レモン	643 788	28 (月)	ごはん ひじきの レモンサラダ カップ ミートローフ しゃきしゃき スープ	ぎゅうにゅう・とうふ しろいんげんまめ ひじき・かえりいりこ ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン・たまご (ガラスープ)	こめ・でんぷん パンこ・ごまあぶら さんおんとう	きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん もやし・レタス レモン・きくらげ	621 758
14 (月)	ごはん ほねぶと サラダ さわらの わかくさやき じゃがいもの そぼろに	ぎゅうにゅう・さわら しろいんげんまめ とうにゅう・ひじき しらすぼし・ぶたにく まぐろあぶらづけ	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・キャベツ グリーンピース・パセリ こまつな・たまねぎ にんじん・ほししいたけ	656 801	30 (水)	ごはん かりかりじやこの サラダ はるキャベツとツナの はるまき もずくの みそしる	ぎゅうにゅう・とうふ まぐろあぶらづけ もずく・とりささみ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・さとう	こめ・じゃがいも こむぎこ・マヨネーズ はるまきのかわ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・さとう	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ レタス・しめじ	637 735
15 (火)	いじまばりフランド給食 どりにくの しおレモン汁 ごうやどうふの ごまあえ ミネスト ローネ みかんゼリー	ぎゅうにゅう・アガー しろいんげんまめ こうやどうふ ベーコン・とりにく (ガラスープ) (にぼし)	パン・マカロニ・ごま じゃがいも・さとう ドライパイン ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな・ねぎ たまねぎ・にんじん みかん・レモン・しめじ トマトジュース・パセリ みかんジュース・にんにく	593 749	給食の献立紹介 ★ 春キャベツとツナの春巻き (30日) ★ きゅうしよく こんだて しょうかい はる 春キャベツ 4人分 マヨネーズ 大さじ1と1/2 ツナ 4枚 じゃがいも 適量 ひじき (乾燥) 適量 食塩 適量 こしょう 少々 <作り方> ① 春キャベツ、じゃがいもはせん切り、ツナは油を切る。ひじきは、戻してしぼる。 ② ①を炒め、食塩、こしょうを加え水分をとばし、さらにマヨネーズで味付ける。 ③ 春巻きの皮に具を置き、包む。小麦粉を水で溶き、糊にして皮をしっかりとめる。 ④ きつね色になるまで油で揚げる。 減塩ポイント！ 揚げると水分が抜けて味が少し濃くなるので、 具の塩味は控えめに調整すると良いですよ 【旬の食材】 春キャベツ ひじき 引用：「いらすとや」					
16 (水)	ごはん ばいにくあえ たけのこの がんせきあげ こうやどうふの にもの	ぎゅうにゅう・たまご こうやどうふ・わかめ かえりいりこ とりにく・とりささみ (にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・こめあぶら さんおんとう	こんにやく・キャベツ グリーンピース・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・ばいにく ねぎ・ほししいたけ	639 781						
17 (木)	ごはん かみかみあえ はるキャベツの メンチカツ とうにゅう とんじる	ぎゅうにゅう・だいず おから・とうにゅう さきいか・ぶたにく たまご・こなチーズ みそ・(にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・パンこ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・ねぎ ほししいたけ	669 818						
18 (金)	ごはん はっさくの スプリングサラダ ポテトとハムの チーズやき バターチキン カレー	ぎゅうにゅう・チーズ ロースハム・とりにく なまクリーム ヨーグルト (ガラスープ)	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・バター オリーブオイル カレールウ	グリーンアスパラガス えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・はっさく しょうが・にんにく トマトピューレ	664 813						
21 (月)	ごはん りんご アーモンド あえ さばの たつたあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう・さば とうふ・たまご (けずりぶし)	こめ・こむぎこ でんぷん・アーモンド さんおんとう こめあぶら	キャベツ・こまつな にんじん・しょうが ねぎ・りんご えのきだけ	638 777						
22 (火)	ごはん はるキャベツの サラダ チーズオムレツ ごもくまめ	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・こんぶ ウインナー・とりにく たまご・チーズ とうにゅう	こめ・さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ さやいんげん・ごぼう たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん ほうれんそう ほししいたけ	657 804						

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、小学校は4年生 中学校は1～3年生の提供エネルギーの平均を記載しています。

《給食がない日》
上浦小 8日 大三島小 8日
大三島中1年8日、9日 大三島分校 8日・9日・18日・21日

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります