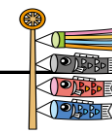


令和7年



5月分 学校給食献立表 (20回)

今治市立菊間調理場
(亀岡小・菊間小・菊間中)

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ ちやにくやほねに なるもの	き い ろ はたらくちからや たいおんになるもの	み ど り い ろ からだのちょうしを ととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ ちやにくやほねに なるもの	き い ろ はたらくちからや たいおんになるもの	み ど り い ろ からだのちょうしを ととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
1 (木)	ごぼうとえびの ナッツサラダ ちくわの おちゃフライ いまばり たんたんスープ コッペパン	ぎゅうにゅう とうふ・えび・みそ ちくわ・ぶたにく	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・アーモンド ねりごま なたねあぶら ごまドレッシング	グリーンアスパラガス きゅうり・ごぼう トマト・レタス しょうが・にんにく	643 764	20 (火)	ごはん あまなつ サラダ ギョロツケ ピエンロー なべ コッペパン	ぎゅうにゅう えすすりみ・ぶたにく とりにく・たまご	パンこ・こめ・さとう でんぶん・はるさめ さんおんとう マーマレード オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・なたねあぶら	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・レタス あまなつかん・きくらげ ほししいたけ・しょうが	575 701
2 (金)	ごはん さんしよくあえ さばのてりやき かしわもち (菊小・菊中) こうやどうふの にもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ さば・とりにく (けずりぶし)	こめ・でんぶん さとう・ごま こめあぶら かしわもち	いとこんにやく さやいんげん・かんびよう ごぼう・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん もやし・ほししいたけ	658 787	21 (水)	ごはん ゆかりあえ あつあげの たらこあんかけ しんたまねぎの みそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・からあげ たらこ・みそ (にぼし)	こめ・こめこ でんぶん・さとう なたねあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・あかいそ かいわれだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし えのきだけ	578 706
7 (水)	ごはん パンサンスー ホイコーロー かしわもち (亀小) にらたま スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく・たまご みそ (ガラスープ)	こめ・こめこ でんぶん・マロニー さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	かんびよう・キャベツ きゅうり・たまねぎ にら・にんじん はくさい・ピーマン えのきだけ・きくらげ しょうが・にんにく	598 714	22 (木)	コッペパン キャロットラペの サラダ まめたまやき キャベツの ポタージュ ピースの日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・おから とりにく・たまご なまクリーム みそ	パン・こめこ じゃがいも さんおんとう マーマレード オリーブオイル バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・レタス・レモン	585 708
8 (木)	こめこパン スナップエンドウの ポテトサラダ ザクザクチキン コナツミルク まっちゃしらたま オニオン スープ ぜんく 全国めし	ぎゅうにゅう ベーコン・とりにく たまご	こむぎこ・こめこパン しらたまだんご コーンフレーク じゃがいも・でんぶん さとう・こめあぶら なたねあぶら ナタデココ・マヨネーズ	スナップえんどう きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・えのきだけ コナツミルク しめじ・しょうが にんにく	696 819	23 (金)	メキシカン ライス グリーン サラダ ホキの マッシュポテトやき コンソメ スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ひよこめ レンズまめ・ホキ ベーコン・ウインナー	むぎ・マカロニ こめ・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・はくさい パセリ・ピーマン・レタス あかピーマン きいろピーマン・レモン しめじ	577 702
9 (金)	むぎごはん シーフード サラダ とうふの しらすピザ ハヤシ ライス カルシウムの日 かけてたべてね	ぎゅうにゅう とうふ のり・わかめ しらすぼし・えび いか・かにかまぼこ ぎゅうにく チーズ・みそ	むぎ・パンこ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ ハヤシルウ	グリーンピース・きゅうり たまねぎ・にんじん レタス・マッシュルーム トマトピューレ しょうが・にんにく	614 730	26 (月)	コッペパン チーズ サラダ かわち ばんかん いわしの アングレーズ ミソ ストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず いわし・ぶたにく チーズ・みそ (ガラスープ)	もちむぎ・こむぎこ パン・パンこ でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマト・レタス トマトピューレ しょうが かわちばんかん	628 744
12 (月)	コッペパン フレンチサラダ ひじきにこみ ハンバーグ あまなつ ゼリー ファイバー スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・おから レンズまめ・ひじき アガー・ぎゅうにく とりにく・たまご	もちむぎ・こむぎこ パン・パンこ・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・きいろピーマン レタス・あまなつかんかん レモン・しめじ マッシュルーム・しょうが	590 706	27 (火)	ごはん うめおかか あえ とりにくの カレーあげ くきわかめ うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・あかいた くきわかめ・たまご かつおぶし・とりにく たまご (こんぶ) (けずりぶし)	うどん・こめ でんぶん・さとう なたねあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ ばいにく・しょうが	611 735
13 (火)	ごはん からしあえ さけの はなぞのやき とんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト あつあげ・わかめ さけ・ぶたにく みそ・たまご (にぼし)	こめ・じゃがいも さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・パセリ あかピーマン	579 692	28 (水)	ごはん えのきの おひたし さわらの ごまやき ぶたにくと あつあげの ピリからに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・かつおぶし さわら・ぶたにく みそ (ガラスープ)	こめ・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・キャベツ たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・ほうれんそう えのきだけ・しょうが にんにく	600 732
14 (水)	えんどうごはん いとかんてんの すのもの かつおの かりんとあげ すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ゆば かんてん・わかめ かつお・あかいた (こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・こめ でんぶん・くろざとう さとう・ごま アーモンド なたねあぶら	えんどう・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし えのきだけ・しょうが	601 721	29 (木)	コッペパン メープルジャム こんにやく かいそうサラダ レバーとナッツの あげに ベジタブル スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう・とりにく とりにく とりレバー	こむぎこ・パン じょうしんこ じゃがいも・さとう メープルジャム カシューナッツ ごまあぶら なたねあぶら	サラダこんにやく キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・にんにく しめじ・しょうが	548 698
15 (木)	レモンドレッシング サラダ フルーツ ヨーグルト ラビオリ スープ アーモンドトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひよこめ ヨーグルト ラビオリ (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう・アーモンド オリーブオイル バター アロエデザート	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・レタス みかんかん・レモン おうとうかん	699 715	30 (金)	むぎごはん いそかあえ そらまめの かきあげ かけてたべてね このは どんぶり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・のり いか・すまき たまご (にぼし)	むぎ・こむぎこ こめ・じょうしんこ でんぶん・さとう さんおんとう なたねあぶら	かんびよう・そらまめ たまねぎ・にんじん ねぎ・ほうれんそう もやし	659 782
16 (金)	むぎごはん だいずもやしの ナムル あじの スタミナやき しせんどうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ レンズまめ・あじ ぶたにく ロースハム・みそ	むぎ・こめ でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん しろねぎ・ねぎ ほうれんそう・もやし ほししいたけ・しょうが にんにく	599 744	朝ご飯を食べて、元気に一日をスタートさせよう！ さえわたる頭脳！ 体に元気をチャージ！ 心もウオームアップ！ 今月の今治市産食材 アスパラガス・キャベツ・きゅうり こまつな・スナップえんどう・なす そらまめ・えんどうまめ・トマト					
19 (月)	あおじそドレッシング サラダ ミートボール とうにゅうグラタン キャロットパン サムギョフサル パスタ FCM BARI	ぎゅうにゅう とうにゅう・わかめ ひよこめ・みそ ぶたにく・ゼラチン にくだんご	こむぎこ・パン スパゲティ・パンこ さとう・ごまあぶら ドライキャロット こめあぶら・バター ドレッシング マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・コーンかん ミニトマト・ねぎ・パセリ サニーレタス・にんにく	678 820						

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 中学校は中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ ○印の日は、スプーンがあります。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります