

令和7年



6月分 学校給食献立表 (21回)

今治市立朝倉調理場
(朝倉小・朝倉中)

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
2 (月)	ごはん じゃがいもとくらげの すのもの ぶたにくとピーマン のはるまき とうふの かにあん スープ	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく くらげ・たまご かにかまぼこ (こんぶ)	こめ・こめあぶら はるまきのかわ こめ・じゃがいも でんぶん・はるさめ さとう・アーモンド オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・きゅうり・もやし たけのこ・たまねぎ・にら にんじん・えのきだけ きくらげ・ピーマン しょうが	590 765	17 (火)	こめこの ライスグラタン コッペパン ななおれ うめの サラダ オレンジポンチ わかめ スープ	ぎゅうにゅう えび・ぶたにく わかめ・チーズ とりにく (こんぶ)	パン・パンこ・こめ こめこ・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら カクテルゼリー ドレッシング	キャベツ・きゅうり・パセリ たまねぎ・パインアップル とうもろこし・ほししいたけ にんじん・おうとう・レタス みかん・オレンジジュース	602 771
3 (火)	かぼちゃの コロコロボール こめこパン トマトと あおじその サラダ コーン クリーム シチュー	ぎゅうにゅう だいたい・とりにく わかめ・たまご まぐろあぶらづけ だし・ふんにゅう チーズ しろいんげんまめペースト	こめこパン・パンこ こむぎこ・さとう じゃがいも・ごま みかんジャム オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃ・キャベツ・パセリ たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん・しそ レタス・レモン・しめじ	610	18 (水)	ごはん こまつなの のりじゃこあえ 今治産とうふの まさごあげ しんじゃがの うまに	ぎゅうにゅう のり・しらすぼし えび・とりにく とうふ・たまご うずらたまご (にぼし)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・さやいんげん かんぴょう・ほししいたけ キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・きくらげ	588 742
4 (水)	ごはん アーモンド あえ りんご さけとじゃがいもの チーズやき とりだんご スープ	ぎゅうにゅう だいたい・あかいた さけ・とりひきにく たまご・とうふ チーズ しろいんげんまめペースト (けずりぶし)	こめ・アーモンド パンこ・じゃがいも でんぶん・はるさめ さとう・バター	キャベツ・ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん・パセリ はくさい・しょうが・もやし ねぎ・りんご・ほししいたけ ねぎ・りんご	585	19 (木)	ごはん わかめの かりかり みぞれあえ だいたい にくじゃが コロケ あつあげの とろみじる	ぎゅうにゅう だいたい・あつあげ とりにく・ひじき ぶたにく・わかめ まぐろあぶらづけ しろいんげんまめペースト たまご (けずりぶし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぶん パンこ・こめあぶら さとう・はちみつ ごま	いとこんにやく・えのきだけ きゅうり・だいこん・レモン たまねぎ・にんじん・ねぎ しょうが	595 788
5 (木)	ごはん かみかみサラダ えその かおりむし カルシウムの日 ぶたにくと あつあげの ピリからに	ぎゅうにゅう たまご・ぶたにく のり・えそすりみ さきいか・えび あつあげ・みそ	こめ・じゃがいも さとう・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・さやいんげん えだまめ・きゅうり・もやし たけのこ・とうもろこし にんじん・きくらげ しょうが・たまねぎ	598 735	20 (金)	FC 今治コラボ給食 むぎごはん みかんジュレ サラダ とうふとツナの オムレツ かきあげ かんきつ かきあげ チキンカレー	ぎゅうにゅう とうふ・レンズまめ アガー・とりにく まぐろあぶらづけ だし・ふんにゅう しろいんげんまめペースト たまご	こめ・こめあぶら むぎ・じゃがいも さとう・カレールウ みかんジャム オリーブオイル マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・レタス たまねぎ・トマト・にんじん ねぎ・ピーマン・にんにく	602 766
6 (金)	かみかみ ごはん なすの わふうサラダ ごぼうの かきあげ きりぼし だいこんと とうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ からあげ・だいたい さきいか・こんぶ まぐろあぶらづけ たまご (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・こめこ じゃがいも・さとう	さやいんげん・えのきだけ キャベツ・きゅうり・ごぼう きりぼしだいこん・たまねぎ レッドオニオン・なす・しそ にんじん・ねぎ	592 760	23 (月)	ごはん アーモンド あえ りんご さけとじゃがいもの チーズやき とりだんご スープ	ぎゅうにゅう だいたい・あかいた とうふ・チーズ さけ・とりひきにく たまご しろいんげんまめペースト (けずりぶし)	こめ・アーモンド パンこ・じゃがいも でんぶん・はるさめ さとう・バター	キャベツ・ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん・パセリ ねぎ・もやし・りんご ほししいたけ・しょうが	745
9 (月)	むぎごはん アスパラの ちりめんあえ まるあげポテト あじさいゼリー ごぼうの やながわ もどき	ぎゅうにゅう あおのりこ・アガー しらすぼし・たまご かつおぶし ぶたにく (けずりぶし)	こめ・こめあぶら むぎ・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら カクテルゼリー	いとこんにやく・かんぴょう グリーンアスパラガス さやいんげん・キャベツ ごぼう・たまねぎ・にんじん グレープジュース	588 775	24 (火)	ピーマンの にくづめ コッペパン しんじゃがの かりじゃこ サラダ カスタード クリーム ズッキーニの スープ	ぎゅうにゅう おから・レンズまめ ひじき・しらすぼし あいびきにく とりにく・たまご	パン・じゃがいも コーンスターチ さとう・こむぎこ ごまあぶら こめあぶら	ズッキーニ・とうもろこし たまねぎ・にんじん・パセリ ピーマン・もやし・きゅうり レモン	571 742
10 (火)	いりこ ナッツトルティージャ ヘルシー サラダ もちむぎの チキンスープ 世界の名めぐり「スペイン」	ぎゅうにゅう ひじき・ベーコン かえりいりこ とりにく・たまご しろいんげんまめペースト	パン・じゃがいも もちむぎ・こむぎこ さとう・アーモンド カシューナッツ ごま・みかんジャム ごまあぶら・バター	キャベツ・たまねぎ・パセリ とうもろこし・ほうれんそう もやし・しょうが・にんじん しめじ・レタス	578 751	25 (水)	かけてたべてね ごはん カレー じゃこ たことかぼちゃの かきあげ きりぼし だいこんの おろしあえ とうふと もずくの スープ	ぎゅうにゅう だいたい・とうふ もずく・たまご しらすぼし・たこ まぐろあぶらづけ (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・こめこ じゃがいも・ごま さとう	かぼちゃ・キャベツ・ねぎ だいこん・きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ こまつな・えのきだけ ピーマン	595 768
11 (水)	うめちり ごはん やまぶきあえ なすの はさみあげ きんぴら みそじる	ぎゅうにゅう たまご・ぶたにく しらすぼし・うめ とりひきにく みそ (けずりぶし)	こめ・ごまあぶら こむぎこ・パンこ じゃがいも・さとう でんぶん こめあぶら	こんにやく・キャベツ・なす きゅうり・ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ しょうが	582 790	26 (木)	ごはん キャベツの ごますあえ メロン あげだしとうふ なつやすみの みそじる	ぎゅうにゅう とうふ・みそ かつおぶし (にぼし・けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・さとう じゃがいも・ごま ごまあぶら	オクラ・かぼちゃ・キャベツ きゅうり・だいこん・もやし たまねぎ・なす・にんじん ねぎ・メロン・しょうが	585 742
12 (木)	ごはん パンサンスープ トマト とうふの きのこソースやき わらびもち じゃがいもの カレー そばろに	ぎゅうにゅう だいたい・チーズ やきどうふ とりひきにく なまクリーム	こめ・ごまあぶら こむぎこ・はるさめ じゃがいも・さとう ごま・こめあぶら バター	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり・パセリ ミニトマト・ほししいたけ しめじ・にんじん	605 782	27 (金)	わかめごはん (げんりょう) フロテイン サラダ ぶたにくとトマトの チーズやき ピースの日 ぶっかけ ひやしうどん	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいたい・ぶたにく チーズ・わかめ たまご (こんぶ・けずりぶし)	こめ・マヨネーズ うどん・さとう ごま・バター オリーブオイル	かぼちゃ・キャベツ・トマト きゅうり・たまねぎ・パセリ にんじん・ねぎ・レタス ほししいたけ・しめじ	580 772
13 (金)	ごはん こんぶあえ あじの なんばんづけ キャベツ そばろじる	ぎゅうにゅう しおこんぶ・ちくわ あじ・とりひきにく (けずりぶし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぶん さとう・わらびもち ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり・もやし たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・ピーマン しょうが	598 735	30 (月)	かけてたべてね ごはん ふたきムチ ひじきの ナムル メル の レモンしそふうみ にらたま スープ	ぎゅうにゅう とうふ・たまご ぶたにく・ひじき メルルーサ (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・さとう でんぶん・ごま ごまあぶら	キャベツ・きゅうり・レモン しそ・たまねぎ・えのきだけ にら・にんじん・きくらげ キムチ・もやし・しょうが ほししいたけ	578 795
16 (月)	とりきんぴら ごはん うりの そくせきづけ たいの みぞれかけ ふわふわ スープ	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし かつおぶし・ちくわ とりひきにく・たい たまご しろいんげんまめペースト (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・でんぶん じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら	こんにやく・さやいんげん キャベツ・ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ・しそ うり・にんじん・きくらげ ほししいたけ・ねぎ	589 788	※○印の日は、スプーンがつきます。					

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量の平均を記載しています。

【給食のない日】
朝倉小学校 23日(月)
朝倉中学校 3日(火)・4日(水)

今治市産みかんといちごアピールデザインが決定しました



今治市立別宮小学校
4年 大黒 風空さん



今治市立吹揚小学校
3年 井戸 凜偉さん



今治市立常盤小学校
5年 森岡 千尋さん



今治市立常盤小学校
6年 矢野 愛琉さん



今治市立北郷中学校
1年 岡田 菜々さん

学校名及び学年は現時点で記入させていただいています。みかんゼリーは原料不足のため令和8年度4月提供予定です。※材料の都合により、献立を変更することがあります。