令和7年

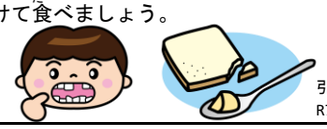
6月分　学校給食献立表　（20回）

今治市立波方小学校調理場
（波方小）

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 エネルギーkcal
2（月）	ごはん たまごサラダ（マヨネーズ） いちごすぶた わかめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ぶたにく・たまご	こめ・でんぷん さとう いちごジャム ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	グリーンアスパラガス きゅうり・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ピーマン えのきだけ・きくらげ しょうが	634
3（火）	むぎごはん もやしのナムル ツナのカップやき ワンタンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご （ガラスープ）・みそ	むぎ・ワンタン こめ・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・とうもろこし にんじん　ねぎ はくさい・パセリ あかピーマン・もやし・しめじ しょうが・にんにく	638
4（水）	とうふとごぼうのミートグラタン コッペパン こまつなのサラダ もずくスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ・（こんぶ） もずく・ひじき （けずりぶし） ぎゅうひきにく ぶたひきにく・ロースハム たまご・チーズ	こむぎこ・パン でんぷん・マロニー さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター	ごぼう・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん パセリ・えのきだけ にんにく	568
5（木）	ごはん たくあんあえ レバーのバーベキューソース あつあげとじゃがいものうまに カルシウムの日 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく ぶたレバー だっしふんにゅう	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら	こんにゃく・えだまめ きゅうり・ごぼう たくあんづけ・たまねぎ にんじん・はくさい りんご・レモン・しめじ しょうが	625
6（金）	ポテトチップス こくとうパン とうふサラダ フェジョアーダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ とうふ・ロースハム ベーコン・ウィンナー （ガラスープ）	パン・じゃがいも くろざとう・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト にんじん・レタス しめじ・にんにく	585
10（火）	ごはん うめかつおあえ はるまき きりぼしだいこんのにもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし はまぐり・えび てんぷら ぶたひきにく	こむぎこ はるまきのかわ こめ・でんぷん はるさめ・さとう ごま・こめあぶら	いとこんにゃく さやいんげん・キャベツ こまつな・きりぼしだいこん たけのこ・にんじん ねぎ・もやし・ぱいにく ほししいたけ・しょうが	598
11（水）	すりみあげ コッペパン からしあえ コーンチャウダー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・えそ・たこ ロースハム ベーコン・たまご なまクリーム （ガラスープ）	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう こめあぶら・バター	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし コーンかん・にんじん パセリ	603
12（木）	FC IMABARI むぎごはん パインサラダ とうふのオムレツ かんきつかおるチキンカレー かけてたべましょう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく たまご だっしふんにゅう	むぎ・こめ じゃがいも・さとう みかんジャム オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・ピーマン レタス・パインかん しめじ・しょうが にんにく	629
13（金）	てりやきハンバーグ レタス バーガーパン フルーツあえ イタリアンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン・たまご こなチーズ （ガラスープ）	パン・パンこ でんぷん・さとう こめあぶら こんにゃくゼリー あんにんどうふ アロエデザート	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・レタス パインかん・おうとうかん	613
16（月）	ごはん たまごサラダ（マヨネーズ） とりのスタミナやき しんじゃがのにもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく たまご	こめ・じゃがいも さとう・ねりごま みかんジャム ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	いとこんにゃく グリーンアスパラガス グリンピース・きゅうり たまねぎ・にんじん にんにく	610
17（火）	ごはん じゃがいものちゅうかあえ とうにゅうのキッシュ だいずとひじきのにもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう ひじき・てんぷら ロースハム ウインナー とりにく・たまご なまクリーム・チーズ	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・かぼちゃ キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ とうもろこし・にんじん ピーマン	614

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 エネルギーkcal
18（水）	たいのレモンソース コッペパン ひじきサラダ トマトスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひじき・たい ぎゅうにく ロースハム	パン・じゃがいも でんぷん・さとう ごま オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマト トマトジュース にんじん・パセリ レタス・レモン・しめじ しょうが	579
19（木）	もちむぎごはん なすのサラダ だいずとごぼうのあまからあげ マーボーとうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ ローストだいず まぐろあぶらづけ ぶたひきにく・みそ	もちむぎ・こむぎこ こめ・じゃがいも でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら	グリンピース・きゅうり ごぼう・たけのこ たまねぎ・トマト・なす にんじん・レモン ほししいたけ・しょうが にんにく	641
20（金）	まめたまやき コッペパン しんじゃがのカリじゃこサラダ いまばりしさんみかんジャム にらたまスープ I.I.imabari!ブランド給食 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きんときまめ とうふ・あおのりこ ひじき・しらすぼし けずりこ・ぶたにく たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう ながいも・でんぷん みかんジャム ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にら にんじん・ねぎ・レモン きくらげ	583
23（月）	ごはん のりあえ えびとポテトのチリソースに こうやとうふのたまごとじ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ・のり えび・とりにく たまご	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら	さやいんげん・こまつな たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ もやし・ほししいたけ しょうが・にんにく	623
24（火）	うめちりごはん スパゲティサラダ（マヨネーズ） とうふのやまいもチーズやき トマトぶたじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ うめしらすぼし （にぼし） かつおぶし ぶたにく・チーズ みそ	スパゲティ・こめ じゃがいも ながいも・さとう オリーブオイル マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト にんじん・ねぎ みかんかん	602
25（水）	とりにくのまめまめあげ コッペパン こんにゃくサラダ チャンポン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・かいそう はまぐり・えび あかいた・とりにく	こむぎこ・パン ちゅうかめん でんぷん・さとう すりごま オリーブオイル こめあぶら	サラダこんにゃく キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・もやし しょうが	621
26（木）	ごはん マリネサラダ ツナそぼろごはんのぐ きんぴらみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう （けずりぶし） まぐろあぶらづけ ぶたにく ロースハム・たまご みそ	こめ・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら	いとこんにゃく えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レモン しょうが	593
27（金）	ピザトースト パンプキンサラダ（マヨネーズ） トマトとたまごのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ロースハム ベーコン・たまご チーズ （ガラスープ）	パン・でんぷん さとう・こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・トマト パセリ・ピーマン	711
30（月）	ごはん もやしのごまずあえ レバーのかりんとう じゃがいものなんばんに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かにかまぼこ ぶたにく ぶたレバー・みそ	こめ・じょうしんこ じゃがいも でんぷん くろざとう・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・えだまめ きゅうり・ごぼう とうもろこし・にんじん もやし・ほししいたけ しょうが	617

歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど特に気をつけて食べましょう。



引用「学校給食」R7.5月号

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデーターから各学校（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、4年生の１食分のエネルギー量を記載しています。

※日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが、箸は毎日持ってきましょう。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。