

令和7年



9月分 学校給食献立表 (20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	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
① (月)	ごはん かりかりごぼうの サラダ おこのみあげ ごまわかめ スープ	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく わかめ・けずりこ えび・あおのりこ いか・たまご	こめ・じゃがいも こむぎこ・ながいも こめこ・アーモンド さとう・こめあぶら ごま・ごまあぶら ゼリー	キャベツ・きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん・もやし あかピーマン・レタス パインアップル・ぶどう	802	17 (水)	ごはん そうめんうりの すのもの とうふと シーフードのフライ じゃがいもの きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ・てんぷら えび・しらすぼし ぶたにく・たまご いか	こめ・こめあぶら こむぎこ・パンこ こめこ・じゃがいも ごま・ごまあぶら さとう	こんにやく・さやいんげん そうめんかぼちゃ・キャベツ かんぴょう・ほししいたけ きゅうり・ごぼう・たまねぎ にんじん	592 795
2 (火)	とうふの ミートチーズやき かぼちゃ サラダ ひやし ちゅうか りんごジャム コッペパン	ぎゅうにゅう だいず・やきぶた とうふ・チーズ とりひきにく たまご (にぼし)	パン・りんごジャム ちゅうかめん・ごま さとう・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ・もやし きゅうり・たまねぎ・しめじ とうもろこし・ほししいたけ にんじん・パセリ・しょうが	610 798	⑱ (木)	キムチ チャーハン はるさめサラダ ポテトの かにクリームやき レタスと たまごの スープ	ぎゅうにゅう とうふ・たまご かにかまぼこ ぶたにく しろいんげんまめペースト	こめ・じゃがいも こむぎこ・パンこ でんぶん・はるさめ さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター ごま	キャベツ・きゅうり・パセリ ほししいたけ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・キムチ ねぎ・ピーマン・にんにく レタス	581 785
3 (水)	えだまめ ごはん いとかんてんの ごまずあえ もずくの てんぷら とうがん じる	ぎゅうにゅう だいず・かんてん とうふ・からあげ もずく・とりにく かにかまぼこ・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 ごま・ごまあぶら じゃがいも・さとう	えだまめ・キャベツ・ごぼう きゅうり・たまねぎ・にら とうがん・にんじん・ねぎ えのきだけ・ほししいたけ	590 795	19 (金)	I.I. imabari! ブランド給食 ごまじゃこ サラダ はものかきあげ ごはん ブチトマト げんきチャージ とうにゅう とんじる	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく とうにゅう・みそ しらすぼし・はも てんぷら・たまご (にぼし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・こめこ さとう・ごまあぶら ごま	かぼちゃ・キャベツ・ごぼう きゅうり・こまつな・ねぎ たまねぎ・にんじん ピーマン・れんこん ミニトマト・ほししいたけ	598 810
④ (木)	ごはん ひじきの ピリからサラダ ホキの レモンに ぶどうゼリー とりにくの トマトに	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひじき・アガー ホキ・とりにく	こめ・こめあぶら こむぎこ・でんぶん じゃがいも・さとう オリーブオイル ごま	キャベツ・たまねぎ・パセリ にんじん・ねぎ・しょうが もやし・グレープジュース ぶどう・レモン・しめじ にんにく	585 780	⑳ (月)	かけてたべてね ごはん スタミナ なすの なっとうさっぱりサラダ わふう たまごやき ピースの日 あきの かおりじる	ぎゅうにゅう だいず・とりひきにく なっとう・わかめ ひじき・とうふ まぐろあぶらづけ たまご (にぼし・けずりぶし)	こめ・さつまいも さとう・ごまあぶら ごま・こめあぶら オリーブオイル	こんにやく・キャベツ・ねぎ きゅうり・ごぼう・にんにく たまねぎ・とうもろこし なす・にんじん・しょうが レモン・しめじ	578 785
⑤ (金)	FC 今治コラボ給食 ごはん もやしのナムル かにたま あんかけ はっほうさい	ぎゅうにゅう えび・かにかまぼこ いか・うずらたまご ぶたにく・たまご しろいんげんまめペースト (けずりぶし)	こめ・ごまあぶら さとも・でんぶん さとう・アーモンド こめあぶら	グリーンピース・とうもろこし キャベツ・きゅうり・もやし こまつな・たけのこ・ねぎ たまねぎ・にんじん しいたけ・しょうが	588 790	24 (水)	さつまいも ごはん こんぶあえ メル うめマヨネーズやき よせなべ	ぎゅうにゅう やきとうふ レンズまめ しおこんぶ メルルーサ ぶたにく (こんぶ)	こめ・マヨネーズ しらたまだんご さつまいも・さとう ごま・こめあぶら	いとこんにやく・きゅうり こまつな・だいこん・もやし たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・はくさい パセリ・ばいにく・しめじ しいたけ	575 788
⑧ (月)	ごはん かりかりごぼうの サラダ おこのみあげ ごまわかめ スープ	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく わかめ・けずりこ えび・あおのりこ いか・たまご	こめ・じゃがいも こむぎこ・ながいも こめこ・アーモンド さとう・こめあぶら ごま・ごまあぶら ゼリー	キャベツ・きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん・もやし あかピーマン・レタス パインアップル・ぶどう	595	25 (木)	ごはん もやしの カレーずあえ ナッツ フィッシュローフ もちむぎいり マーボーなす	ぎゅうにゅう だいず・たまご まぐろあぶらづけ ぶたひきにく チーズ・みそ しろいんげんまめペースト	こめ・こめあぶら もちむぎ・こむぎこ パンこ・じゃがいも さとも・マヨネーズ ごま・アーモンド オリーブオイル	キャベツ・きゅうり・もやし たまねぎ・パセリ・ピーマン なす・にんじん・しょうが にんにく	605 811
⑨ (火)	ひじきと チーズの いまぱりしさん みかんジャムの サラダ れいせい かぼちゃ スープ	ぎゅうにゅう だいず・とうふ ひじき・ぶたひきにく とりひきにく・たまご なまクリーム・チーズ	パン・みかんジャム パンこ・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃペースト・キャベツ きゅうり・だいこん・レタス たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ・レモン しょうが	598	⑳ (金)	ごはん カラフル サラダ レバーとナッツの あげに さつまいもの クリームに	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく とりレバー しろいんげんまめペースト	こめ・こめあぶら こむぎこ・でんぶん さつまいも・さとう アーモンド・バター オリーブオイル カシューナッツ	キャベツ・たまねぎ・トマト とうもろこし・にんじん パセリ・レタス・なし しめじ・しょうが	595 803
10 (水)	あおな ごはん キャベツの おかかマヨサラダ おからのコロッケ かぼちゃと なすの みそじる	ぎゅうにゅう だいず・しらすぼし とうふ・かつおぶし みそ・とりひきにく おかから・わかめ たまご (にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・パンこ こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・かぼちゃ・ねぎ キャベツ・きゅうり・しめじ だいこん・たまねぎ・あおな とうもろこし・なす にんじん	588 805	⑳ (月)	むぎごはん チンゲンサイの のりずあえ さともだんご トマたま どんぶり	ぎゅうにゅう のり・とりにく まぐろあぶらづけ だっしふんにゅう えび (けずりぶし)	こめ・むぎ・さとう こめあぶら・ごま さとも・でんぶん	キャベツ・きゅうり・トマト たまねぎ・しめじ・にんじん チンゲンサイ・とうもろこし ねぎ・レモン・きくらげ ほししいたけ・しょうが	582 795
11 (木)	こまつな ごまあえ ぶどう さけの ちゃんちゃんやき たこじゃが	ぎゅうにゅう さけ・たこ・みそ (けずりぶし)	こめ・じゃがいも ごま・こめあぶら バター・さとう	いとこんにやく・かんぴょう さやいんげん・とうもろこし キャベツ・きゅうり・しめじ こまつな・たまねぎ・ぶどう にんじん・ピーマン ほししいたけ	582 790	⑳ (火)	UFO ごはん ぎょうざ いりこ なまレモン ドレッシング サラダ ペペスープ	ぎゅうにゅう わかめ・とりにく まぐろあぶらづけ かえりいりこ・ホキ うずらたまご チーズ・ひじき	パン・マヨネーズ こむぎこ・じゃがいも さつまいも・さとう ごま・こめあぶら ぎょうざのかわ オリーブオイル	キャベツ・たまねぎ・レタス とうもろこし・にんじん ねぎ・ピーマン・レモン しょうが	605
⑫ (金)	トマトの あおじそふみサラダ きんぴらエッグ なすの ドライカレー	ぎゅうにゅう だいず・たまご わかめ・ひじき ぶたひきにく とりひきにく てんぷら	こめ・こめあぶら むぎ・じゃがいも ごま・カレールウ オリーブオイル さとう	こんにやく・キャベツ・なす ごぼう・たまねぎ・にんにく トマト・にんじん・ピーマン レタス・レモン・しょうが しそ	580 805	夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！ 夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。					
⑬ (火)	やき カレー ハム マリネ フルーツ カクテル きくらげの スープ	ぎゅうにゅう とうふ・チーズ レンズまめ ロースハム とりにく	パン・こめあぶら こめ・じゃがいも オリーブオイル ごまあぶら・ごま さとう・カレールウ カクテルゼリー	キャベツ・きゅうり・レタス たまねぎ・にんじん・みかん チンゲンサイ・とうもろこし パインアップル・おうとう きくらげ・マッシュルーム	595 810	生活リズムを整えるために 夜は早めに寝る 朝起きたときに日光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる 朝ごはんをよくかんで食べる 「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。					

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(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量の平均を記載しています。

【給食のない日】 朝倉小学校 1日(月)
朝倉中学校 8日(月)・9日(火)・30日(火)

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ ○印の日には、スプーンがつきます。