令和7年

9月分　学校給食献立表　（20回）

今治市立桜井調理場
（桜井小・桜井中・県立東中）

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
1（月）	えだまめとえびのかきあげ コッペパン ひやしうどんのぐ ひやしうどん（めん・たれ） りんごジャム ぎゅうにゅう i.i.imabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・えび とりささみ・たまご だっしふんにゅう （こんぶ） （けずりぶし）	こむぎこ・パン うどん・さとう ごま・りんごジャム こめあぶら	えだまめ・きゅうり ごぼう・たまねぎ・ねぎ とうもろこし・にんじん もやし・ほししいたけ	551 677
②（火）	ごはん えのきのごまあえ さばのカレーてりやき げんきチャージとうにゅうとんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう さば・ぶたにく・みそ （にぼし）	こめ・さんおんとう ごま・こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ たまねぎ・にんじん ねぎ・ほうれんそう れんこん・えのきだけ ほししいたけ	564 877
③（水）	ごはん もやしのごまずあえ レバーのかりんとあげ みかんジュース（桜井小・桜井中・東） はっぽうさい ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たこ ぶたにく・とりにく ぶたレバー うずらたまご （ガラスープ）	こめ・さといも・ごま でんぷん・アーモンド くろざとう 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 にんじん・もやし しいたけ・しょうが	803 913
④（木）	ライスコロッケ はだかむぎこパン レタスときゅうりのサラダ ひよこまめのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめペースト ひよこまめ・わかめ ぶたにく・とりにく うずらたまご・チーズ （ガラスープ）	はだかむぎこパン パンこ・こめ じゃがいも・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス きくらげ・にんにく トマトピューレ	652 790
⑤（金）	ごはん のりずあえ ホキのごまネーズやき 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・のり ホキ・ぶたにく まぐろあぶらづけ みそ （ガラスープ）	こめ・さとう さんおんとう すりごま・ねりごま こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・こまつな たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・パセリ もやし・えのきだけ しょうが・にんにく	593 772
8（月）	ささみとポテトのレモンずあえ コッペパン しょうゆフレンチサラダ ファイバースープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく・とりささみ （ガラスープ）	おおむぎ・こむぎ パン・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 こまつな・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ミニトマト・レタス きいろピーマン・レモン しめじ	542 670
⑨（火）	ごはん さんしょくそぼろ さけのうめみそやき とうがんスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たまご だいず・さけ・みそ ぶたにく・とりにく （ガラスープ） （こんぶ）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん かんぴょう・しそ とうがん・にんじん ねぎ・ばいにく ほししいたけ・しょうが	565 754
⑩（水）	ごはん そうめんうりのさっぱりサラダ きっかむし みかんジュース（桜井小・桜井中） とんじゃが ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たまご だいず・とうふ しらすぼし・とりにく かにかまぼこ ぶたにく （にぼし）	パンこ・こめ・ごま じゃがいも さんおんとう こめあぶら	いとこんにゃく えだまめ・かんぴょう そうめんかぼちゃ キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ほししいたけ・しょうが	614 795
⑪（木）	ジャーマンポテト パンとろぼうのピザトースト あおじそドレッシングサラダ あきのカントリースープ BOOKメニュー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・こんぶ レンズまめ・わかめ まぐろあぶらづけ ぶたにく・ベーコン ウインナー・チーズ （ガラスープ）	パン・マカロニ じゃがいも・ごま こめあぶら ドレッシング	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・パセリ ピーマン・しいたけ	657 681
12（金）	ごはん アーモンドあえ あんかけひじきハンバーグ さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あぶらあげ ひじき・ぶたにく とりにく・たまご みそ（にぼし） （けずりぶし）	パンこ・こめ さつまいも でんぷん・さとう アーモンド こめあぶら	こんにゃく・キャベツ こまつな・たまねぎ なす・にんじん・ねぎ もやし・えのきだけ ほししいたけ	584 776
16（火）	ごはん きっかあえ ししゃものあおのりフライ いもたき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・ししゃも あおのりこ・たまご とりにく （にぼし）	こむぎこ・パンこ こめ・さといも さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・こまつな にんじん・ねぎ もやし	608 777
17（水）	ごはん バンサンスーレバーとナッツのあげに みかんジュース（東） やさいたっぷりもずくのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・もずく ぶたレバー ロースハム とりにく （ガラスープ）	こめ・でんぷん はるさめ・ごま さんおんとう カシューナッツ ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ほうれんそう もやし・レモン・きくらげ えのきだけ・しょうが ほししいたけ	629 816
⑱（木）	ポテトのグラタン コッペパン ひじきのうめサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひじき ビーンズミックス ウインナー・とりにく チーズ	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ じゃがいも・ごま さんおんとう 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・セロリ たまねぎ・とうもろこし トマトジュース・パセリ にんじん・ばいにく きくらげ・トマトピューレ	599 737
⑲（金）	桜井小学校5年生リクエスト献立 「なす」をつかったリクエスト	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ さきいか・とりにく みそ（にぼし）	こめ・じゃがいも でんぷん さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら カクテルゼリー マスカットゼリー	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・なす・ねぎ みかんかん・パインかん レモン・しょうが にんにく	590 789
㉒（月）	とうふのきのこソースやき コッペパン かいそうサラダ ミートスパゲッティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ かいそう・しらすぼし ぎゅうにく ゼラチン・チーズ	パン・スパゲティ さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん ピーマン・レタス えのきだけ・しめじ ほししいたけ マッシュルーム トマトピューレ	604 739
24（水）	ごはん なすのわふうサラダ とりにくのアーモンドあげ とうがんのそぼろに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・あつあげ まぐろあぶらづけ とりにく・たまご （けずりぶし）	こむぎこ・パンこ こめ・さとう さんおんとう アーモンド こめあぶら	こんにゃく・えだまめ たまねぎ・なす・ねぎ レッドオニオン・とうがん にんじん・ほししいたけ しょうが	609 808
㉕（木）	ホキのタラタトゥイユソース コッペパン ひじきのピリからサラダ さつまいものクリームに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・ホキ とりにく （ガラスープ）	こむぎこ・パン さつまいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	サラダこんにゃく きゅうり・ズッキーニ セロリ・たまねぎ・トマト チンゲンサイ・とうもろこし なす・にんじん・パセリ レタス・しめじ・にんにく	527 650
㉖（金）	むぎごはん カラフルサラダ ひじきのオムレツ ひよこまめのカレー ラッキーにんじん かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・おから ひよこまめ・ひじき ぶたにく・たまご ぶたレバー とりにく だっしふんにゅう	むぎ・こめ じゃがいも さんおんとう こめあぶら ドレッシング マヨネーズ カレールウ	きゅうり・こまつな たまねぎ とうもろこし ミニトマト・にんじん レタス・しょうが にんにく	609 799
㉙（月）	もずくのてんぷら さつまいもパン やきぶたとやさいのおひたし わかめたっぷりにこみうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・もずく わかめ・しらすぼし かつおぶし・たまご まぐろあぶらづけ ぎゅうにく・やきぶた （にぼし）	こむぎこ・パン うどん・さつまいも さんおんとう・ごま こめあぶら	かんぴょう・ごぼう こまつな・たまねぎ にら・にんじん もやし・ほししいたけ	633 775
㉚（火）	のりつくだに ごはん ごしきあえ さばのみそに さわにわん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・のり さば・ぶたにく みそ	こめ・じゃがいも でんぷん・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・たけのこ とうもろこし・にんじん ねぎ・もやし・きくらげ しめじ・しょうが	552 886

食中毒は予防が肝心です

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。

ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！

引用：「学校給食　2023年8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1食分の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※おはしは洗って毎日持ってきてください。

※〇印はスプーンのつく日です。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。