

令和7年



9月分 学校給食献立表 (17回)

今治市立学校給食センター
(日吉中・立花中・北郷中・近見中)

日 (曜)	献立名	赤色	黄色	緑色	栄養価 kcal	日 (曜)	献立名	赤色	黄色	緑色	栄養価 kcal
1 (月)	おむすびに して食べてね わかめ ごはん トマトと ひじきのサラダ さばの 香味焼き 乾物 たっぷり 防災豚汁 ぎゅうにゅう 防災メニュー	牛乳・からあげ 高野豆腐・ひじき わかめ・さば・ぶた肉 みそ(煮干し)	米・じゃがいも・砂糖 ごま・オリーブオイル ごま油 米油 ぎゅうにゅう	かんぴょう・こまつな 切干だいこん・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト にんじん・白ねぎ・ねぎ レタス・干しいたけ しょうが・にんにく	753	19 (金)	さけの アヒージョ ひじきの ピリ辛 サラダ なすと ベーコンの スパゲティ ぎゅうにゅう コッペパン	牛乳・ひじき・さけ ベーコン・ゼラチン	パン・スパゲティ じゃがいも・砂糖 オリーブオイル・米油	サラダこんにやく きゅうり・たまねぎ ミニトマト・なす にんじん・ねぎ・ピーマン レタス・トマト・にんにく	746
2 (火)	ごはん きゅうりの 酢の物 秋なすとはもの かき揚げ かけて食べてね トマたま丼 ぎゅうにゅう	牛乳・わかめ しらす干し・はも 赤板・ぶた肉・たまご (煮干し)	米・小麦粉・米粉 砂糖・米油	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ トマト・なす・にんじん ピーマン・干しいたけ しょうが	808	22 (月)	さつまいも ごはん からし和え さんまの 塩焼き かきたま汁 ぎゅうにゅう	牛乳・豆腐・わかめ さんま・たまご (昆布)(削り節)	米・さつまいも でんぶん・砂糖・ごま	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ	744
3 (水)	ささみと ポテトのレモン酢 コッペパン 小松菜 サラダ ファイバー スープ りんごジャム ぎゅうにゅう	牛乳・大豆・ひじき ぶた肉・とりささみ	パン・もち麦・小麦粉 じゃがいも・でんぶん 砂糖・りんごジャム オリーブオイル ごま油・米油	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん もやし・レモン えのきだけ・きくらげ	737	24 (水)	あんかけ ひじきハンバーグ しょうゆ フレンチ サラダ ポトフ ぎゅうにゅう コッペパン	牛乳・大豆・豆腐 ひじき・牛肉・ぶた肉 とり肉・たまご (ガラスープ) (削り節)	パン・パン粉 さつまいも・でんぶん 砂糖・オリーブオイル 米油・ぶどうゼリー	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・ミニトマト にんじん・黄色ピーマン ねぎ・干しいたけ ブロッコリー・レタス れんこん・きくらげ	711
4 (木)	ごはん グリーン サラダ シラスハニー マスタードチキン なすの ドライカレー 麦ごはん ぎゅうにゅう	牛乳・ぶた肉 ぶたレバー・とり肉	米・麦・じゃがいも 砂糖・はちみつ オリーブオイル・米油 バター・カレールウ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ・なす にんじん・ピーマン レタス・りんごジュース グレープフルーツジュース・レモン しょうが・にんにく	800	25 (木)	ごはん 春雨サラダ 高野豆腐の ごぼう天ぷら ハ宝菜 ぎゅうにゅう コッペパン	牛乳・高野豆腐・たこ ぶた肉・うずらたまご たまご (ガラスープ) (削り節)	米・小麦粉・里芋 でんぶん・春雨 砂糖・ごま・ごま油 米油	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん しいたけ しょうが ぎゅうにゅう	835
5 (金)	チーズと大豆の コロッケ さつまいもパン レモン ドレッシング サラダ ジュリエンス スープ ぎゅうにゅう	牛乳・白いんげん豆 大豆・わかめ・ぶた肉 ベーコン・たまご チーズ (ガラスープ)	パン・小麦粉・パン粉 さつまいも じゃがいも・砂糖 米油	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・もやし・レモン きくらげ	777	26 (金)	白いんげん豆の ミートコロッケ パイン サラダ 型抜きチーズ さつまいもの 豆乳ポタージュ ぎゅうにゅう コッペパン	牛乳・白いんげん豆 大豆・豆乳・牛肉 ぶた肉・たまご 生クリーム・チーズ	パン・さつまいも はちみつ・バター オリーブオイル・米油	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん レタス・パインジュース パイン・レモン・しめじ	760
8 (月)	ごはん きゅうりの しらす和え 千草焼き 大豆の 磯煮 ぎゅうにゅう	牛乳・大豆・厚揚げ おから・わかめ ひじき・しらす干し とり肉・たまご (煮干し)	米・砂糖・ごま・米油	こんにやく・さやいんげん かんぴょう・キャベツ きゅうり・ごぼう にんじん・白ねぎ ほうれん草・干しいたけ	754	29 (月)	ごはん のり和え 鶏肉となすの 南蛮漬け さつまいもの 味噌汁 ぎゅうにゅう	牛乳・油揚げ・のり わかめ・赤板・とり肉 みそ (煮干し)	米・米粉・さつまいも でんぶん・砂糖・米油	きゅうり・こまつな たまねぎ・なす・にんじん ねぎ・はくさい・ピーマン もやし・えのきだけ しょうが	782
9 (火)	ごはん なすの 和風サラダ 菊花蒸し 豚肉と 厚揚げの ピリ辛煮 ぎゅうにゅう 重陽の節句	牛乳・大豆・厚揚げ ひよこ豆・ぶた肉 まぐろ油漬け とり肉・たまご みそ(ガラスープ)	米・パン粉・砂糖 米油	こんにやく・たけのこ たまねぎ・レッドオニオン チンゲンサイ・なす にんじん・白ねぎ・ねぎ しょうが・にんにく	801	夏の疲れを吹き飛ばそう! 暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。 疲労回復には、ビタミンB1! ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。 ビタミンB1を多く含む食品 アリシンを含む食品 引用: 学校給食2022年8月号、2023年8月号					
10 (水)	チキンドリア ヘルシー サラダ レンズ豆の スープ ひじきの日(9/15) ぎゅうにゅう	牛乳・レンズ豆 ひじき・ベーコン とり肉・チーズ	パン・小麦粉・パン粉 米・さつまいも・砂糖 ごま・オリーブオイル 米油・バター	きゅうり・こまつな 切干だいこん・たまねぎ にんじん・レタス マッシュルーム	738						
12 (金)	豚肉と キャベツのソテー フルーツ ジュレ ポーク ビーンズ セサミトースト ぎゅうにゅう	牛乳・大豆・ぶた肉 ベーコン・とり肉	パン・じゃがいも 砂糖・アーモンド ごま・すりごま 米油・バター マスカットゼリー	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ピーマン・みかん パイン・もも・にんにく マッシュルーム・トマト	785						
17 (水)	レバーの ケチャップ煮 オリヴィエ サラダ マヨネーズ シチー ぎゅうにゅう	牛乳・大豆・牛肉 とり肉・とりささみ とりレバー・たまご (ガラスープ)	パン・小麦粉 じゃがいも・でんぶん 砂糖・米油 マヨネーズ	えだまめ・キャベツ きゅうり・ピクルス たまねぎ・にんじん パセリ・きくらげ しょうが・にんにく	771						
18 (木)	ごはん 焼き豚と 野菜のおかか炒め 太刀魚の から揚げ 元氣チャージ 豆乳豚汁 ぎゅうにゅう i.i.imabari!ブランド給食	牛乳・大豆・豆乳 かつお節・太刀魚 ぶた肉・焼き豚・みそ (煮干し)	米・小麦粉・でんぶん ごま・米油 ぎゅうにゅう	かぼちゃ・キャベツ こまつな・しょうが たまねぎ・ねぎ・もやし れんこん・干しいたけ	787						

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、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。□

※ おはしは洗って毎日持ってきてください。
※ ○印は、スプーンが使える日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。