

令和7年

9月分 学校給食献立表 (19回)

今治市立清水調理場
(清水小・富田小)

日 (曜)	こ ん だ て め い	き い ろ	あ か い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	き い ろ	あ か い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal
2 (火)	ワインゼリー もやしちゅうかサラダ ごはん ユーリンチー とうがんスープ	はたらくちからや たいおんになるもの	ちやにくやほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	662	18 (木)	パン・こむぎこ パンこ・さつまいも じゃがいも・さとう りんごジャム こめあぶら・バター ポテトのクリームやき りんごジャム あきの ミネストローネ	はたらくちからや たいおんになるもの	ちやにくやほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	617
3 (水)	むぎごはん ひじきのナムル かいせんチヂミ ぶたキムチどん	こめ・むぎ こむぎこ・こめこ ながいも・でんぶん さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう レンズまめ・もずく ひじき・えび・いか ぶたにく・たまご ごまあぶら	こんにやく・キャベツ こまつな・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にら・にんじん・キムチ はくさい・あかピーマン しめじ・しょうが	608	19 (金)	ごはん そくせきづけ ホキのごまフライ げんきちゃん とうにゅうとんじる あけい いまばり i.i.imabari ブランド 給食	こめ・こむぎこ パンこ・さとう ごま・こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう かつおぶし・ホキ ぶたにく・たまご みそ (にぼし)	かぼちゃ・キャベツ こまつな・たくあんづけ たまねぎ・ねぎ れんこん・しいたけ しょうが	598
4 (木)	さばの マヨネーズやき トマトいり れいしやぶサラダ はだかむぎこパン ひやしうめうどん	はだかむぎこパン うどん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ さば・ぶたにく (こんぶ) (けずりぶし)	こまつな・たまねぎ とうもろこし・パセリ ミニトマト・ねぎ レタス・ばいにく ゆずかじゅう・しょうが しいたけ	572	22 (月)	みかんゼリー かぼちゃのはるまき はるさめサラダ ちゅうか コンスープ コッペパン とみたしょうがっこう きゅうしよく 富田小学校の給食はありません	パン・でんぶん はるまきのかわ でんぶん・はるさめ さとうごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ・アガー ぶたひきにく ベーコン・たまご (ガラスープ)	かぼちゃ・きゅうり こまつな・たまねぎ チンゲンサイ コーンかん・にんじん みかんジュース・レモン えのきだけ・きくらげ	614
5 (金)	こまつなの かんぶつあえ しらすツナ そぼろ ししゃものフリッター こうやとうふの たまごとし カルシウムの白	こめ・こむぎこ じゃがいも・さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう こうやとうふ しらすぼし・たまご ししゃも・とりにく まぐろあぶらづけ (にぼし)	こんにやく・こまつな さやいんげん・パセリ かんぴょう・たまねぎ にんじん・しいたけ	654	24 (水)	ごはん もやしかふうあえ ちくわの キャロットあげ はっぽうさい いまばり FC今治コラボ給食	こめ・こむぎこ さといも・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう・たこ ちくわ・ぶたにく うずらたまご (ガラスープ)	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん もやし・しいたけ しょうが	588
8 (月)	かぼちゃのグラタン マヨネーズ コールスロ サラダ コッペパン ひきにくとまめの スープ	パン・こむぎこ パンこ・じゃがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル バター・マヨネーズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうにゅう・ベーコン ひよこまめ・チーズ ぎゅうひきにく (ガラスープ)	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん パセリ・レタス	591	25 (木)	さわらの マスタードやき わかめのサラダ コッペパン やきとりパスタ	パン・スパゲティ さとう・はちみつ オリーブオイル マヨネーズ	ぎゅうにゅう さとう・さわら ゼラチン・とりにく	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ パセリ・もやし・レタス れんこん・レモン しいたけ・しょうが	646
9 (火)	マスカットジュレ そうめんうりの さつぱりあえ わかめごはん きつかわしふう あきの かおりじる	こめ・パンこ じゃがいも・さとう ごま オリーブオイル カクテルゼリー マスカットゼリー	ぎゅうにゅう だいず・とうふ あぶらあげ・わかめ しらすぼし・たまご とりにく・ぶたにく かにかまぼこ (こんぶ) (けずりぶし)	こんにやく・キャベツ そうめんかぼちゃ・なす きゅうり・たまねぎ とうもろこし・しょうが れんこん・みかんかん パインかん・レモン しめじ・しいたけ・ねぎ	603	26 (金)	ぶどうのたべくらべ かみかみ サラダ むぎごはん まめのオムレツ やさい たつぷり ドライカレー	こめ・むぎ・さとう アーモンド ごまあぶら ごまあぶら バター カレールウ	ぎゅうにゅう きんときまめ だいず・さきいか まぐろあぶらづけ ぎゅうにく・たまご ぶたにく ぶたレバー	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ なす・にんじん ピーマン・ぶどう しめじ・トマトピューレ しょうが・にんにく	602
10 (水)	ごはん おかかあえ とりにくとなすの なんばんづけ さといもの みそじる	こめ・こむぎこ こめこ・さといも さとう・こめあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ かつおぶし とりにく・みそ (にぼし)	キャベツ・こまつな たまねぎ・なす・ねぎ かんぴょう・ピーマン もやし・えのきだけ しょうが	586	29 (月)	みかんゼリー かぼちゃのはるまき はるさめサラダ ちゅうかコン スープ コッペパン しみずしょうがっこう きゅうしよく 清水小学校の給食はありません	パン・でんぶん はるまきのかわ でんぶん・はるさめ さとうごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ・アガー ぶたひきにく ベーコン・たまご (ガラスープ)	かぼちゃ・きゅうり こまつな・たまねぎ チンゲンサイ コーンかん・にんじん みかんジュース・レモン えのきだけ・きくらげ	614
11 (木)	バナナ チンジャオロースー ワンタンスープ スイートポテトトースト	パン・ワンタン さつまいもペースト でんぶん・さとう こめあぶら・バター	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたにく	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ピーマン・バナナ きくらげ・しょうが にんにく	669	30 (火)	ごはん コーンサラダ さといもコロッ ケ アルファベツ スープ	こめ・こむぎこ マカロニ・パンこ こめこ・さといも さとう オリーブオイル こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず・ひじき ぶたにく・とりにく たまご だっしふんにゅう (ガラスープ)	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・レタス	592
12 (金)	かんぴょうの おかかあえ ひじきの うめふりかけ ごはん まめまめじゃこてん ごもくまめ ピースの白	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず・あぶらあげ ひじき・えそすりみ かつおぶし とりにく	こんにやく・ごぼう さやいんげん・にんじん かんぴょう・キャベツ こまつな・あかしそ とうもろこし ほししいたけ	595	けいろう ひ しよくせいかつ みなお 敬老の日、食生活を見直してみませんか？ けいろう ひ はけんこう ひんがな 敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深める よい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。 ごはん ちゅうしん やさい きさく だいず ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆 製品をたくさんとる日本型の食事 のよさを見直そう！ かいぞく だん せだい ちが ひと 家族の団らんや世代の違う人との 交流を通して、心を豊かにし、 社会性やマナーを身に付けよう！ ちいさき でんとうりょうり とくさんぶつ し 地域の伝統料理や特産物を知り、 地域でとれた旬の新鮮な野菜や 魚をたくさん食べよう！ さいりょう つごう こんだて へんこう ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。					
16 (火)	コーンピラフ かぼちゃの マセドアンサラダ しゃきしやき ハンバーグ フルーツ しらたま	こめ・パンこ しらたまだんご さとう・ナタデココ オリーブオイル バター カクテルゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく ウィンナー たまご	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん もやし・パインアップル レモン・ももかん しょうが	579	17 (水)	ごはん いそかあえ たちうおのかきあげ いもたき	こめ・こむぎこ こめこ もち・さといも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず・あつあげ あおのりこ・のり たちうお・とりにく たまご (けずりぶし)	こんにやく・キャベツ ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん しろねぎ・もやし しいたけ	644



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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

食育フォーラム (2024年9月)