

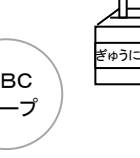
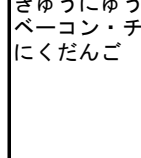
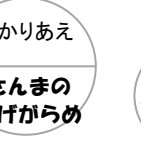
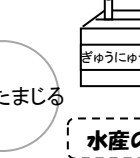
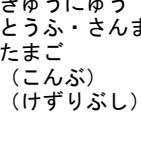
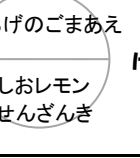
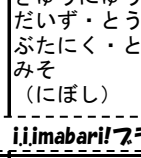
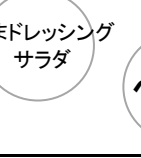
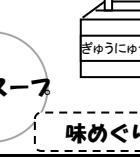
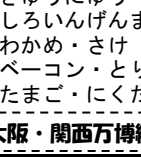
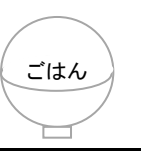
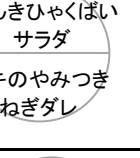
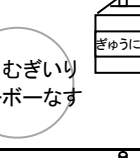
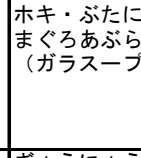
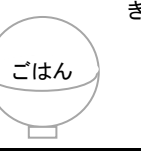
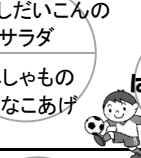
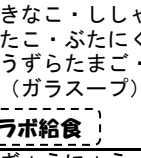
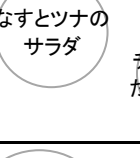
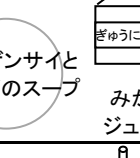
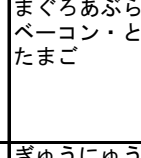
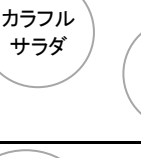
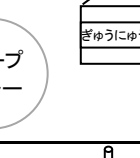
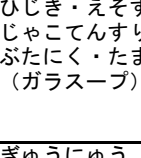
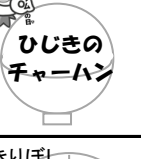
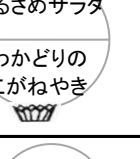
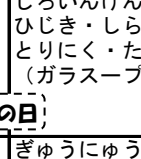
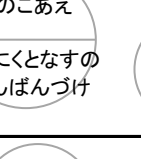
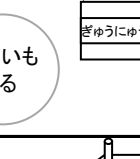
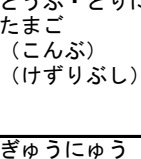
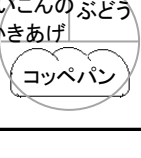
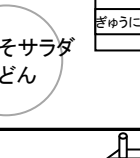
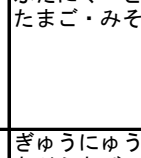
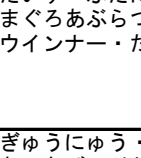
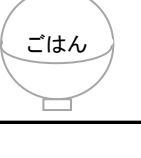
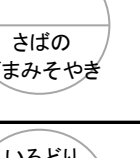
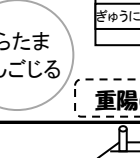
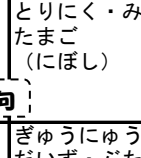
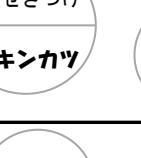
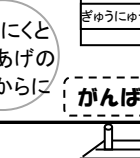
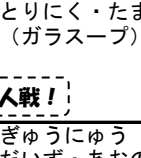
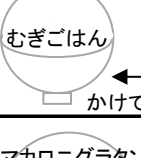
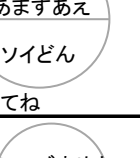
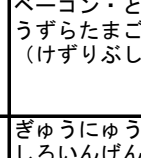
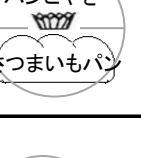
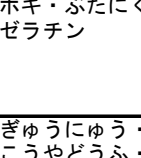
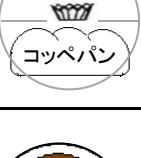
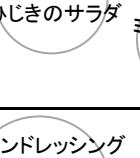
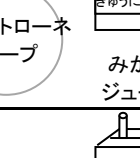
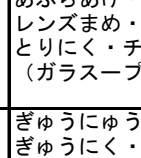
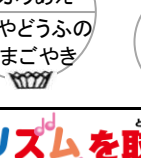
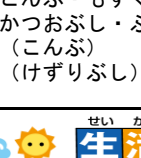
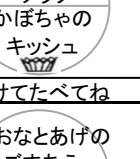
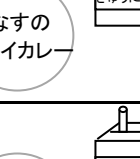
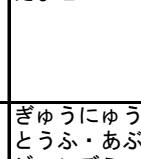
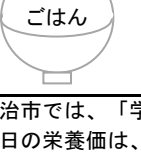
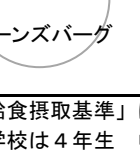
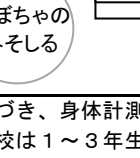
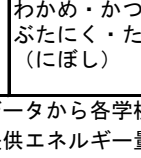
令和7年



9月分 学校給食献立表 (20回)



今治市立玉川調理場
(鴨部小・九和小・玉川中)

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)	   	ぎゅうにゅう ペーコン・チーズ にくだんご	パン・こむぎこ マカロニ・じゃがいも さとう・バター オリーブオイル マヨネーズ	えだまめ・きゅうり たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ しめじ・マッシュルーム	732	17 (水)	   	ぎゅうにゅう とうふ・さんま たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・でんぶ さんおんとう・ごま こめあぶら	かんぴょう・キャベツ こまつな・あかしそ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・えのきだけ しょうが	608 781
2 (火)	   	ぎゅうにゅう だいた・とうにゅう ぶたにく・とりにく みそ (にぼし)	こめ・こめこ でんぶ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・れんこん レモン・きくらげ ほししいたけ・しょうが にんにく	649 817	18 (木)	   	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ わかめ・さけ ベーコン・とりにく たまご・にくだんご	パン・こむぎこ パンこ・じゃがいも 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・トマトかん にんじん・ピーマン にんにく	582 709
3 (水)	   	ぎゅうにゅう・のり ホキ・ぶたにく・みそ まぐろあぶらづけ (ガラスープ)	こめ・もちむぎ でんぶ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・トマト・なす にんじん・ねぎ・ピーマン もやし・ばいにく しょうが・にんにく	617 785	19 (金)	   	ぎゅうにゅう きなこ・ししゃも たこ・ぶたにく うずらたまご・たまご (ガラスープ)	こめ・こむぎこ さといも・でんぶ さとう・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 きりぼしだいこん にんじん・パセリ しいたけ・しょうが	606 806
4 (木)	   	ぎゅうにゅう・とうふ まぐろあぶらづけ ベーコン・とりにく たまご	はだかむぎこパン じゃがいも・でんぶ さとう・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・なす・ねぎ	615 755	22 (月)	   	ぎゅうにゅう ひじき・えそすりみ ひやこてすりみ ぶたにく・たまご (ガラスープ)	パン・こむぎこ パンこ・じゃがいも でんぶ・さとう こめあぶら カレー	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマト トマトかん・にんじん しめじ・にんにく	621 755
5 (金)	   	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひじき・しらすぼし とりにく・たまご (ガラスープ)	こめ・でんぶ はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・とうがん とうもろこし・にんじん ねぎ・パセリ ほししいたけ	583 770	24 (水)	   	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こめこ ながいも・でんぶ さとう・ごまあぶら こめあぶら・ごま	たまねぎ・なす にんじん・ねぎ・ピーマン ほうれんそう・えのきだけ しめじ・しょうが	605 769
8 (月)	   	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく たまご・みそ	パン・こむぎこ うどん・でんぶ さとう・こめあぶら オリーブオイル	きゅうり・べにしょうが きりぼしだいこん たまねぎ・トマト にんじん・あかピーマン レタス・ぶどう・にんにく	635 766	25 (木)	   	ぎゅうにゅう だいた・ぶたにく まぐろあぶらづけ ウィンナー・たまご	パン・じゃがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマトかん にんじん・りんごソース りんごブレザーブ レモン・にんにく	630 711
9 (火)	   	ぎゅうにゅう あぶらあげ・さば とりにく・みそ たまご (にぼし)	こめ・しらたまだんご さとう・ごま	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・もやし しめじ	574 748	26 (金)	   	ぎゅうにゅう・みそ あつあげ・ぶたにく とりにく・たまご (ガラスープ)	こめ・こむぎこ パンこ・さとう こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・こまつな たくあんづけ・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・もやし しょうが・にんにく	630 818
10 (水)	   	ぎゅうにゅう だいた・ぶたにく ベーコン・とりにく うずらたまご (けずりぶし)	こめ・むぎ はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら カレー	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 ほうれんそう ほししいたけ・しょうが	597 758	29 (月)	   	ぎゅうにゅう だいた・あおりのこ ホキ・ぶたにく ゼラチン	パン・スパゲティ パンこ・さつまいも さとう・バター オリーブオイル マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん レモン・マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	644 792
11 (木)	   	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ あぶらあげ・ひじき レンズまめ・ベーコン とりにく・チーズ (ガラスープ)	パン・こむぎこ マカロニ・パンこ じゃがいも・さとう バター	えだまめ・キャベツ たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん パセリ・エリンギ にんにく	616	30 (火)	   	ぎゅうにゅう・とうふ こうやどうふ・たまご こんぶ・もずく かつおぶし・ぶたにく (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・さとう ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・えのきだけ ほししいたけ	573
12 (金)	   	ぎゅうにゅう・だいた ぎゅうにく・ぶたにく たまご	こめ・むぎ・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター カレー	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ なす・にんじん・レモン しょうが・にんにく	643 815	夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラ、やる気が出ないなど、体や心に不調を感じやすくなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。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。 生活リズムを整えるために…… 朝日を浴びると、「セロトニン」という脳内物質が出て、朝昼の活動を支えたり心のバランスを整えたりしてくれるよ					
16 (火)	   	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あぶらあげ ピーズミックス わかめ・かつおぶし ぶたにく・たまご (にぼし)	こめ・さとう ごま・こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・しめじ	585	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					

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。□

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります
※ 日にちに○が付く日は、スプーンが付きます。