

令和7年



10月分 学校給食献立表 (22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 (水)		ぎゅうにゅう あつあげ・あかいた ぶたにく・みそ ローズハム れんにゅう しろいんげんまめペースト (にぼし)	こめ・こめあぶら パンこ・さつまいも さとう・アーモンド こめあぶら・バター こめこ	かんびょう・キャベツ・ねぎ きゅうり・こまつな・ハーブ だいこん・たまねぎ・しめじ にんじん・はくさい・りんご	575	17 (金)	むぎごはん チーズドレッシング サラダ おからボール こんさい カレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう だいず・えそすりみ とうふ・こなチーズ とりにく・おから ひじき・たまご だっしふんにゅう	こめ・ドレッシング こめこ・じゃがいも さとう・こめあぶら まヨネーズ・むぎ カレーウ こむぎこ	さやいんげん・とうもろこし キャベツ・きゅうり・トマト だいこん・たまねぎ・レタス にんじん・れんこん しょうが・にんにく	610 815
2 (木)		ぎゅうにゅう だいず・ひよこまめ あおのりこ・さば さきいか・ぶたにく (こんぶ)	こめ・じゃがいも パンこ・ごまあぶら こめこ・こめあぶら でんぶん・さとう ごま	キャベツ・きゅうり・レモン だいこん・たまねぎ・ねぎ とうもろこし・にんじん ピーマン・きくらげ	597 805	20 (月)	FC 今治コラボ給食 ぎゅうにゅう しめじの ごまあえ みかん とりむねとなすの みぞがらめ とうふだんご じる	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく たまご・みそ (けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・さとう でんぶん・こめこ さつまいも・ごま	キャベツ・こまつな・しめじ だいこん・にんじん・みかん ねぎ・はくさい・しいたけ しょうが・なす	590 803
3 (金)		ぎゅうにゅう だいず・あぶらあげ おか・あおさのり とりにく・とうふ たまご (こんぶ・けずりぶし)	こめ・さつまいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・ごぼう だいこん・たまねぎ・もやし にんじん・えのきだけ しめじ	588 798	21 (火)	スパニッシュ オムレツ こめこパン コーンサラダ ブルーベリー ヨーグルト ペンネの ミートソース	ぎゅうにゅう だいず・ローズハム ゼラチン・たまご ヨーグルト・チーズ しろいんげんまめペースト	こめこパン・ペンネ じゃがいも・さとう ブルーベリーソース オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ・パセリ とうもろこし・ブルーベリー にんじん・ピーマン・レタス みかん・パインアップル	598 785
6 (月)		ぎゅうにゅう あずき・あぶらあげ だいず・かつおぶし きなこ・あつあげ ひじき・ぶたにく たまご (にぼし)	こめ・さといも しらたまだんご さとう	こんにゃく・キャベツ・ねぎ きゅうり・ごぼう・こまつな とうもろこし・ほししいたけ にんじん・だいこん はくさい	592 785	22 (水)	まいたけ ごはん わふうあえ とうふの ベーコンやき さわにわん	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ わかめ・ベーコン まぐろあぶらづけ ぶたにく・とりにく (こんぶ・けずりぶし)	こめ・さとう・ごま こむぎこ・でんぶん オリーブオイル	こんにゃく・キャベツ きゅうり・ごぼう・しょうが だいこん・たまねぎ・もやし にんじん・ねぎ・まいたけ レモン・きくらげ・しめじ	572 777
7 (火)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ぶたにく まぐろあぶらづけ ベーコン・ささみ (けずりぶし)	パン・こめあぶら さといも・でんぶん じゃがいも・さとう オリーブオイル バター	キャベツ・きゅうり・パセリ たまねぎ・にんじん・レタス とうもろこし・ブルーベリー レモン・きくらげ・にんにく	610 803	23 (木)	ごはん はくさいの のりじやこあえ あげだし まこもたけ にこみ おでん	ぎゅうにゅう だいず・しらすぼし とうふ・あつあげ のり・とりにく こんぶ・ちくわ うずらたまご (けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・でんぶん こめこ・じゃがいも さとう・ごまあぶら	こんにゃく・さやいんげん きゅうり・ほししいたけ こまつな・まこもたけ だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい	578 793
8 (水)		ぎゅうにゅう かんてん・ぶたにく ひじき・れんにゅう さけ・なまクリーム ベーコン	こめ・じゃがいも はるさめ・はちみつ ごま・ごまあぶら オリーブオイル さとう	キャベツ・きゅうり・もやし たけのこ・たまねぎ・トマト とうもろこし・ほししいたけ にんじん・パセリ・ピーマン パインアップル・しょうが	593 795	24 (金)	ごはん パンパシジー かえりの レモンに サラダ キャベツとかにかまの はるまき ちゅうか コーン スープ	ぎゅうにゅう だいず・とうふ ひじき・たまご くらげ・ぶたにく かにかまぼこ かえりいりこ (こんぶ)	こめ・アーモンド はるまきのかわ こめこ・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・もやし たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん レモン・ほししいたけ	600 810
9 (木)		ぎゅうにゅう だいず・ベーコン とりにく・たまご チーズ 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 パンこ・じゃがいも さとう・バター オリーブオイル	かぼちゃ・キャベツ・トマト きゅうり・たまねぎ・レタス とうもろこし・にんじん パセリ・ピーマン・レモン にんにく	602 785	27 (月)	ごはん アーモンド あえ やきスイーツ コロッケ やさいたっぶり ぶたじる	ぎゅうにゅう あつあげ・あかいた ぶたにく・みそ ローズハム れんにゅう しろいんげんまめペースト (にぼし)	こめ・こめあぶら パンこ・さつまいも さとう・アーモンド ごまあぶら・バター こめこ	かんびょう・キャベツ・ねぎ きゅうり・こまつな・ハーブ だいこん・たまねぎ・しめじ にんじん・はくさい・なし	781
10 (金)		ぎゅうにゅう だいず・あぶらあげ あおのりこ・わかめ しらすぼし・たまご えそすりみ・ぶたにく かつおぶし・とりにく (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら さとう・でんぶん こむぎこ・うどん パンこ・さといも ごま	キャベツ・きゅうり・ねぎ こまつな・えのきだけ だいこん・ほししいたけ たまねぎ・にんじん はくさい・れんこん	583 810	28 (火)	ポテト スクランブルエッグ かえりと やさいの レモンあえ ファイバー スープ	ぎゅうにゅう チーズ・たまご かえりいりこ ベーコン	パン・こめあぶら おおむぎ・こむぎ パン・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら	キャベツ・きゅうり・しめじ たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい・パセリ ピーマン・レタス・レモン	621 772
14 (火)		ぎゅうにゅう レンズまめ・アガー いわし・とりにく しろいんげんまめペースト	パン・じゃがいも こむぎこ・パンこ でんぶん・さとう ごま・こめあぶら オリーブオイル バター	キャベツ・きゅうり・パセリ たまねぎ・とうもろこし にんじん・りんごジュース りんご・しめじ・エリンギ しいたけ	578 775	29 (水)	まこも ごはん いそかあえ あじの しそなんばんづけ かんびょうの たまごじる	ぎゅうにゅう とうふ・かつおぶし からあげ・とりにく のり・あじ・たまご (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・でんぶん さとう・じゃがいも	かんびょう・キャベツ・ねぎ きゅうり・えのきだけ・しそ たまねぎ・にんじん まこもたけ・こまつな	598 795
15 (水)		ぎゅうにゅう しらすぼし・とうふ こうやどうふ・のり てんぷら・ぶたにく まぐろあぶらづけ たまご・うずらたまご とりにく (にぼし)	こめ・じゃがいも さとう・パンこ ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん・もやし ねぎ・れんこん・ばいにく しょうが	588 785	30 (木)	II. imabari ! ブランド給食 ごはん ひじきの ごまネーズあえ あきやさいの ふきよせあげ さといもの そぼろに	ぎゅうにゅう だいず・しらすぼし あつあげ・ひじき とりにく・たまご うずらたまご	こめ・こめあぶら こむぎこ・さといも こめこ・さつまいも でんぶん・さとう ごま・マヨネーズ	さやいんげん・とうもろこし キャベツ・ほししいたけ きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん れんこん・しいたけ	585 805
16 (木)		ぎゅうにゅう やきどうふ・わかめ しらすぼし・たまご さけ・ちくわ・みそ しろいんげんまめペースト (けずりぶし)	こめ・さつまいも さとう・むぎ ごま・ごまあぶら	こんにゃく・えだまめ・ねぎ キャベツ・きゅうり・しめじ だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい しょうが	572 792	31 (金)	かぼちゃのプリン ごはん きんぴらサラダ あげささみの レモンに あきの ミネストローネ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ かんてん・ベーコン とりにく・ささみ なまクリーム	こめ・こめあぶら マカロニ・さとう でんぶん・ごま オリーブオイル ながいも	かぼちゃペースト・キャベツ ごぼう・だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ・エリンギ レタス レモン	601 801

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。

旬の味覚をしよう!

【給食のない日】 朝倉小学校 27日(月)※
朝倉中学校 1日(水)※

ざいりょう 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。
○印の日には、スプーンがつかます。