

令和7年



10月分 学校給食献立表 (22回)

今治市立菊間調理場
(亀岡小・菊間小・菊間中)

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)	 ごはん ちゅうか スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ちやにく・わかめ ちゅうかくらげ ぶたにく・とりにく	こめ・ぎょうざのかわ パンこ・じょうしんこ しらたまこ・でんぶ さつまいも・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら なたねあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ほうれんそう・もやし えのきだけ・ほししいたけ エリンギ・しょうが	655	17 (金)	 むぎごはん ピーマンとちりめんの ぶたこまづつみ かけてたべてね ためきどん 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 だいず・しらすぼし だいず・しらすぼし かつおぶし・ちくわ ぶたにく・とりにく たまご・みそ (にぼし)	むぎ・こむぎこ こめ・てんかす でんぶ さんおんとう さんおんとう こめあぶら	かんびよう・キャベツ きゅうり・こまつな あかしそ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ピーマン・もやし ほししいたけ	633 789
2 (木)	 コッペパン ミートパイ ひよこめめの スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ひよこめめ・ぶたにく ウィンナー・とりにく なまクリーム (ガラスープ)	パン・ぎょうざのかわ じゃがいも・さとう 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 たまねぎ・トマトかん にんじん・パセリ レタス・パインかん ほししいたけ マッシュルーム にんにく	604	20 (月)	 こくとうパン こんにやく かいそうサラダ しいたけ シーフードの アヒージョ みかん ポーク ビーンズ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず かいそう・あさり ほたてかいばしら えび・ぶたにく ペーコン	パン・じゃがいも くるざとう・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	サラダこんにやく きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ・レタス あかピーマン・れんこん しめじ・マッシュルーム トマトピューレ にんにく・みかん	602 741
3 (金)	 ごはん ごまざあえ さといもだんご めかぶじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ めかぶわかめ ぶたにく・やきぶた とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・さといも でんぶ さんおんとう・ごま なたねあぶら	えだまめ・かんびよう こまつな・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・もやし えのきだけ・きくらげ ほししいたけ	582 728	21 (火)	 ごはん かにかま なつとう いわしの アングレーズ さいじょう いもたき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・なつとう いわし・かにかまぼこ とりにく (にぼし)	こむぎこ・パンこ こめ・さといも でんぶ さんおんとう さんおんとう なたねあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・たくあんづけ にんじん・ねぎ ほうれんそう・もやし しいたけ・しょうが	655 820
6 (月)	 おつきみ スコッチ エッグ コッペパン キャベツと アーモンドの サラダ こめことうにゅうの クリームシチュー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・とりにく うずらたまご たまご	こむぎこ・パンこ パン・しらたまだんご こめ・さといも でんぶ さんおんとう・さとう アーモンド オリーブオイル	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし しろねぎ・ブロッコリー れんこん・しいたけ	645 794	22 (水)	 まこもピラフ しょうゆ フレンチサラダ とりにくの オレンジソース こくしょう とうにゅうスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・とりにく とうにゅう・ペーコン ひよこめめ しらすぼし・みそ (にぼし)	こめ・さといも でんぶ さんおんとう マーメイド オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・ごぼう・パセリ こまつな・だいこん きりぼしだいこん・レタス たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん まこもたけ・ほししいたけ みかんジュース・にんにく	622 789
7 (火)	 ごはん ごまじゃこ サラダ あきやさいの ふきよせあげ なめこの みそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ しらすぼし とりにく・たまご みそ (にぼし)	こむぎこ・こめ こめ・さつまいも さんおんとう・ごま ごまあぶら なたねあぶら	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ なす・にんじん・ねぎ はくさい・レタス れんこん・なめこ しいたけ	613 772	23 (木)	 どうふの きのこソースやき コッペパン おから ポテサラ なしのジュレ ミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ おから・ひよこめめ ツナ・ウィンナー とりにく (ガラスープ)	パン・マカロニ じゃがいも・でんぶ さんおんとう こめあぶら カクテルゼリー なしゼリー マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマトかん トマトジュース・なす パセリ・もやし・なし えのきだけ・しめじ しょうが	592 726
8 (水)	 ごもくくり ごはん きつかけ わふう てりやきハンバーグ さかな そうめんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・わかめ ひじき・ぎょうざめ とりにく・たまご だっしふんにゅう (けずりぶし)	パンこ・こめ でんぶ さんおんとう くり・ごま こめあぶら	かんびよう・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ ほししいたけ	605 773	24 (金)	 むぎごはん グリーンサラダ きのこチーズの オムレツ かみかみ カレー ラッキーにんじん 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・ぶたにく とりにく・たまご だっしふんにゅう なまクリーム チーズ	むぎ・こめ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	えだまめ・キャベツ・なす きゅうり・ごぼう・レタス ふくしんづけ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー えのきだけ・しいたけ しめじ・トマトピューレ しょうが・にんにく	633 794
9 (木)	 ブルーベリーパン トマトサラダ ししゃもの フリッター キャベツと にくだんごの スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ししゃも・たまご きなチーズ にくだんご (ガラスープ)	こむぎこ・パン はるさめ・さとう さんおんとう オリーブオイル なたねあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ トマト・にんじん・ねぎ パセリ・レタス・レモン ブルーベリー ほししいたけ・しめじ	602 751	27 (月)	 コッペパン コロコロサラダ さばの ピザソースやき ラフランスジャム ポトフ スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ひよこめめ・さば ウィンナー とりにく	パン・パンこ じゃがいも・さとう ラ・フランスジャム オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん パセリ・ピーマン レモン・ほししいたけ マッシュルーム	587 725
10 (金)	 むぎごはん めにA(エー)キャラメル サラダ ブドウ ミーファンタン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ローストだいず ちくわ・ぶたにく ぶたにく・とりにく うずらたまご	むぎ・こめ・ビーフン でんぶ・さとう さんおんとう アーモンド・バター オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・なす・にら にんじん・ピーマン あかピーマン・もやし きいろピーマン・パセリ ほししいたけ・しょうが にんにく	676 844	28 (火)	 ごはん おひたし あげだし まこもたけ しょうがみそ おでん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あつあげ こんぶ・しらすぼし ちくわ・とりにく うずらたまご・みそ (けずりぶし)	こむぎこ・こめ こめ・じゃがいも でんぶ・さとう さんおんとう こめあぶら なたねあぶら	こんにやく・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい まこもたけ・もやし ほししいたけ・しょうが	681 848
14 (火)	 ごはん チョレギサラダ にらチヂミ トクイり キムチスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・のり・わかめ ひじき・えび・いか ぶたにく・たまご みそ (ガラスープ)	おこのみのもと こめ・もち・ながいも さんおんとう・ごま ごまあぶら	きゅうり・たまねぎ にら・にんじん・ねぎ はくさい・キムチ あかピーマン きいろピーマン・もやし サニーレタス・きくらげ しょうが・にんにく こまつな・たまねぎ	575 724	29 (水)	 ごはん だいずもやしの ナムル レパの マーボソース ふわふわ やまいもじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ やきぶた・とりレパ たまご・みそ (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・じゃがいも ながいも・でんぶ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ もやし・えのきだけ きくらげ・ほししいたけ しょうが・にんにく	602 755
15 (水)	 ごはん きりぼしだいこんの ごまあえ とりねとなすの みそがらめ かきたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・ツナ とりにく・たまご みそ・さきいか (こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・こめ こめ・さつまいも じゃがいも・でんぶ さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら なたねあぶら	きゅうり・こまつな きりぼしだいこん なす・にんじん・しろねぎ ねぎ・えのきだけ きくらげ・しいたけ	639 799	30 (木)	 コッペパン ひじきと ブロッコリーのマリネ パパレジューナ かぼちゃの スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ひじき・ぶたにく ロースハム なまクリーム	パン・こめ さといも・じゃがいも でんぶ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃ・セロリ かぼちゃペースト・パセリ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ブロッコリー レタス・レモン にんにく	614 752
16 (木)	 コッペパン ひじきの いろどりサラダ いかの スパイスフライ しらすときのこの スパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・しらすぼし いか・かにかまぼこ ペーコン・ゼラチン たまご	こむぎこ・パン スパゲティ・パンこ でんぶ・ごま さんおんとう オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・しめじ エリンギ・にんにく	614 764	31 (金)	 ごはん パンプキン コーンスロー チキンソテー こあくまふう ハロウィン ミニゼリー まっかな ドラキュラスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・かまぼこ ペーコン・とりにく チーズ (ガラスープ)	パンこ・こめ でんぶ・さとう はちみつ・こめあぶら オリーブオイル ハロウィンゼリー マヨネーズ	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 トマトジュース・にんじん パセリ・ビーツ・しめじ にんにく	610 763

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、食品成分表八訂を使用し、小学校は4年生 中学校は中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ ○印の日は、スプーンがあります。



※ 材料の都合により、献立を変更することがあります