令和7年

10月分　学校給食献立表　（22回）

今治市立桜井調理場
（桜井小・桜井中・県立東中）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
①（水）	ごはん ちゅうかくらげのすのもの りんご(小のみ) ビッグしゅうまい ちゅうかふうたまごスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく ちゅうかくらげ ベーコン・とりにく たまご （ガラスープ）	ぎょうざのかわ・こめ パンこ・じゃがいも でんぷん・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	グリンピース・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・もやし きくらげ・しょうが りんご	584 750
②（木）	とりにくとポテトのカレーあげ コッペパン じゃことコーンのナムル さらうどん（あん） さらうどん(めん) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・えび しらすぼし かまぼこ・ぶたにく とりにく うずらたまご	こむぎこ・パン あげちゅうかめん じゃがいも・さとう でんぷん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・はくさい きくらげ・ほししいたけ しょうが	640 770
③（金）	ごはん こまつなサラダ りんご(中のみ) とうふのマーボーグラタン ワンタンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ・みそ まぐろあぶらづけ ぶたにく チーズ （ガラスープ）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう オリーブオイル ごまあぶら・ワンタン こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たけのこ たまねぎ・なす・もやし にんじん・しろねぎ ねぎ・きくらげ ほししいたけ・しょうが にんにく・りんご	575 762
⑥（月）	ツナとじゃがいものチーズやき みたらしだんご コッペパン えのきとわかめのごまサラダ ベジタブルスープ 十五夜 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 レンズまめ・わかめ まぐろあぶらづけ ウインナー チーズ （ガラスープ）	パン・じゃがいも しらたまだんご でんぷん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ブロッコリー・しめじ えのきだけ	600 729
7（火）	ごはん かんぴょうのごまあえ ししゃものフリッター あつあげとじゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・あつあげ ししゃも・とりにく たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	いとこんにゃく えだまめ・かんぴょう きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・ほししいたけ	609 773
⑧（水）	ごはん いそかあえ とりむねにくとなすのみそがらめ とうふのかにたまスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・のり とうふ・たまご かにかまぼこ・みそ とりにく （ガラスープ）	こめ・こめこ さつまいも・さとう でんぷん・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな・なす だいこん・たまねぎ ねぎ・もやし・れんこん えのきだけ・きくらげ しょうが	592 776
⑨（木）	シェパーズパイ ブルーベリーパン だいこんサラダ きのこのとうにゅうクリームスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう わかめ・ぎゅうにく まぐろあぶらづけ ぶたにく・ベーコン （ガラスープ）	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル バター・ドレッシング	きゅうり・だいこん たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ブルーベリー しめじ・まいたけ マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	608 748
10（金）	ごはん さんしょくあえ みかん さばのこうみやき だいずいりちくぜんに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・こんぶ しらすぼし かつおぶし・さば ちくわ・とりにく	こめ・じゃがいも さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・こまつな さやいんげん・ごぼう たけのこ・にんじん ねぎ・もやし・れんこん みかん・レモン・しょうが	601 782
14（火）	ごはん ほうれんそうとたまごのあえもの あきやさいのふきよせあげ あすかじる i.i.imabari! ブランド給食 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・しらすぼし かつおぶし・たまご とりにく・みそ （けずりぶし）	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも さとう・ごま こめあぶら	キャベツ・ごぼう・ねぎ だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ ほうれんそう・もやし れんこん・えのきだけ しいたけ	604 787
⑮（水）	ごはん しらすあえ れんこんルーローハン ミーファンタン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・しらすぼし まぐろあぶらづけ ぶたにく うずらたまご （ガラスープ）	こめ・ビーフン じゃがいも でんぷん・ごま くろざとう ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ はくさい・れんこん ほししいたけ・しょうが にんにく	560 735
⑯（木）	きのこのメンチカツ コッペパン レモンドレッシングサラダ しまなみミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・レンズまめ ぎゅうにく ぶたにく・ベーコン たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ 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 こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん レタス・れんこん レモン・えのきだけ しめじ・しいたけ	644 779

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
⑰（金）	むぎごはん かいそうサラダ やまいものふわふわオムレツ あきのめぐみカレー ラッキーにんじん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ かいそう・ベーコン とりにく・たまご だっしふんにゅう	むぎ・こめ・さとう さつまいも・ながいも アーモンド オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ カレールウ	グリンピース・きゅうり たまねぎ・トマト・パセリ にんじん・まいたけ レタス・しめじ・しょうが マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	610 798
⑳（月）	さばのピザソースやき キャラメルポテト こくとうパン なすのさっぱりサラダ もちむぎのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・さば ぶたにく とりにく （ガラスープ）	もちむぎ・パンこ パン・さつまいも じゃがいも・さとう くろざとう・バター さんおんとう アーモンド こめあぶら	キャベツ・きゅうり・なす たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ・レモン ピーマン・しめじ マッシュルーム・しょうが	597 815
㉑（火）	今治東中等教育学校２年生 リクエスト献立 「きのこ」をつかったリクエスト	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・さきいか とりにく・みそ （にぼし）	こめ・さつまいも でんぷん さんおんとう ごまごまあぶら こめあぶら とうにゅうプリン	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ ねぎ・えのきだけ しめじ・まいたけ しょうが・にんにく	614 801
㉒（水）	むぎごはん こまつなのおひたし さといもだんご とうふのふわふわどんぶり かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ かつおぶし・たまご やきぶた・とりにく （にぼし） （けずりぶし）	むぎ・こめ・さとう さといも・でんぷん さんおんとう・ごま こめあぶら	グリンピース・キャベツ かんぴょう・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・もやし きくらげ・ほししいたけ しょうが	600 762
㉓（木）	ひじきとチーズのハンバーグ コッペパン プロテインサラダ アプリコットジャム ポトフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・レンズまめ ひじき・ぎゅうにく ぶたにく・とりにく ウインナー・たまご チーズ （ガラスープ）	パン・パンこ じゃがいも さんおんとう アーモンド あんずジャム オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん しょうが	616 744
24（金）	ごはん はなやさいのあまずあえ きびなごのいそべあげ しょうがみそおでん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・みそ だいず・あつあげ あおのりこ・ちくわ こんぶ・きびなご とりにく・たまご うずらたまご （けずりぶし）	こむぎこ・こめ じゃがいも さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにゃく カリフラワー・キャベツ だいこん・にんじん ブロッコリー・しょうが	594 776
㉗（月）	ホキのマッシュポテトやき コッペパン ごまドレッシングサラダ スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・かいそう ホキ・ベーコン ウインナー ゼラチン・こなチーズ	パン・スパゲティ じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ にんじん・パセリ・レタス ピーマン・ブロッコリー マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	616 748
㉘（火）	ごはん チョレギサラダ チヂミ トックいりキムチスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・のり とうふ・わかめ・えび ひじき・いか・たまご ぶたにく・みそ （ガラスープ）	おこのみのもと こめ・もち・ごま ながいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ にら・にんじん・ねぎ はくさい・キムチ ピーマン（あか・きいろ） もやし・サニーレタス きくらげ・しょうが にんにく	549 725
29（水）	ごはん ひじきとツナのサラダ みかん レバーとさつまいものケチャップに はるさめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・ひじき まぐろあぶらづけ ぶたにく ぶたレバー うずらたまご	こめ・さつまいも でんぷん・はるさめ さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・もやし ピーマン・みかん えのきだけ・きくらげ しょうが	639 812
㉚（木）	チキンドリア コッペパン グリーンサラダ くまのがっこうのおまめのスープ BOOKメニュー 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 ビーンズミックス ぶたにく・とりにく チーズ	こむぎこ・パン・こめ パンこ・じゃがいも さとう・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ・レタス ブロッコリー ほししいたけ マッシュルーム トマトピューレ	603 734
㉛（金）	ハロウィンミニゼリー ごはん コールスローサラダ いわしのアングレーズ まっかなドラキュラスープ ハロウィン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず いわし かまぼこ ベーコン （ガラスープ）	パンこ・こめ でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら 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・ピーツ しめじ・しょうが	628 814

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1食分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。※　材料の都合により、献立を変更することがあります。
※○印はスプーンのつく日です。