

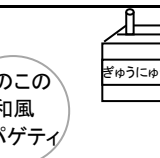
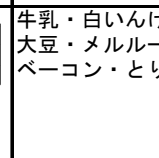
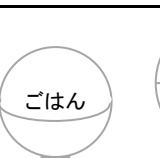
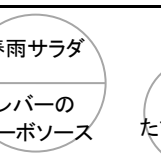
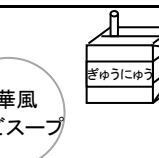
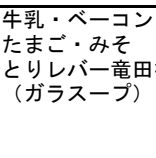
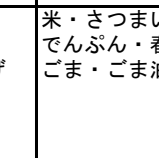
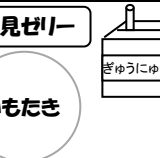
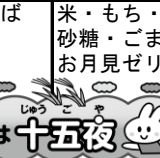
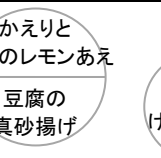
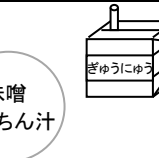
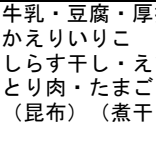
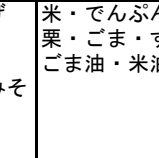
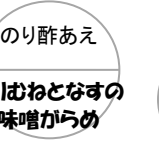
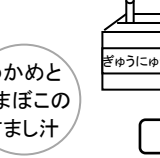
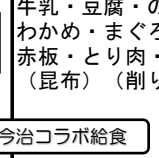
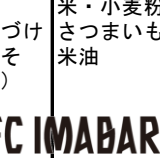
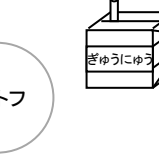
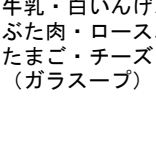
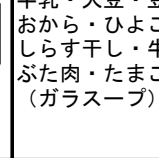
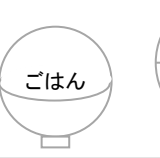
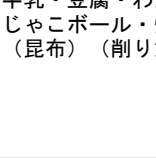
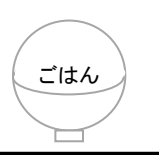
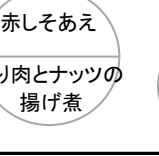
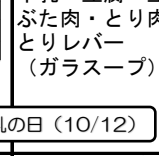
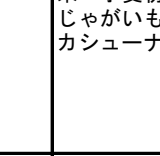
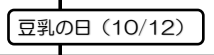
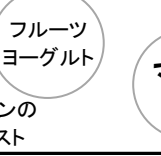
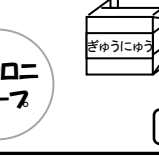
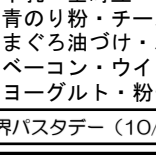
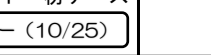
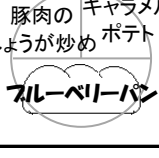
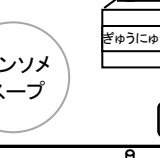
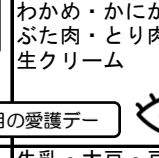
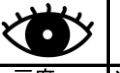
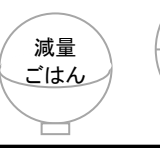
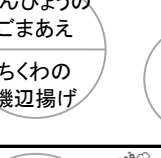
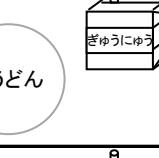
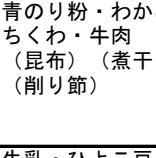
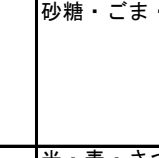
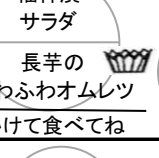
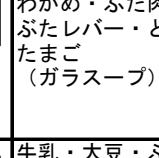
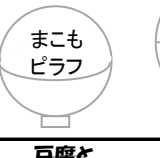
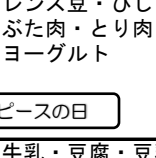
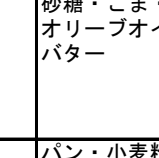
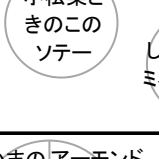
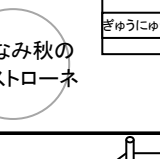
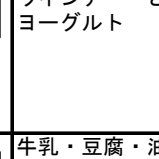
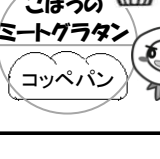
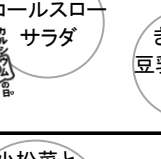
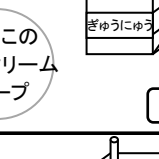
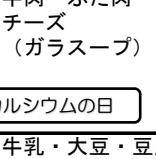
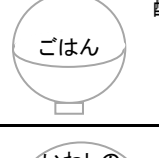
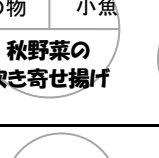
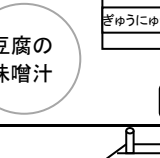
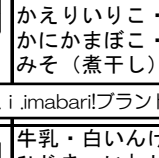
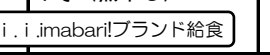
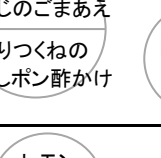
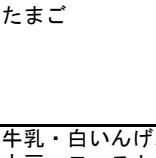
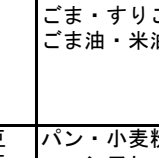
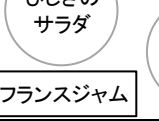
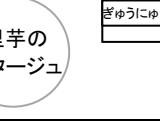
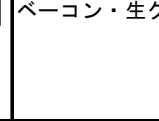
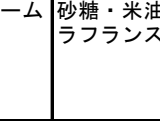
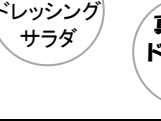
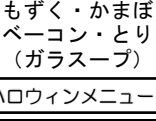
令和7年

10月分

学校給食献立表

(20回)

今治市立学校給食センター
(日吉中・立花中・北郷中・近見中)

日 (曜)	献立名				赤色	黄色	緑色	栄養価 kcal	日 (曜)	献立名				赤色	黄色	緑色	栄養価 kcal		
					主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える							主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
3 (金)					牛乳・白いんげん豆 大豆・メルルーサ ベーコン・とり肉	パン・スパゲティ じゃがいも・砂糖 オリーブオイル・米油 マヨネーズ	枝豆・キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・パセリ レタス・レモン・きくらげ えのきだけ・しめじ マッシュルーム・にんにく	719	20 (月)						牛乳・ベーコン たまご・みそ とりレバー竜田揚げ (ガラスープ)	米・さつまいも でんぶん・春雨・砂糖 ごま・ごま油・米油	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ほうれん草 きくらげ・干しいたけ えのきだけ・にんにく	863	
6 (月)						牛乳・厚揚げ・さば とり肉 (煮干し)	米・もち・里芋 砂糖・ごま・米油 お月見ゼリー		790	21 (火)						牛乳・豆腐・厚揚げ かえりいりこ しらす干し・えび とり肉・たまご・みそ (昆布) (煮干し)	米・でんぶん・砂糖 栗・ごま・すりごま ごま油・米油	こんにゃく・キャベツ きゅうり・ごぼう たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・レモン きくらげ・しょうが	788
7 (火)						牛乳・豆腐・のり わかめ・まぐろ油づけ 赤板・とり肉・みそ (昆布) (削り節)	米・小麦粉・米粉 さつまいも・砂糖 米油		775	22 (水)					牛乳・白いんげん豆 ぶた肉・ロースハム たまご・チーズ (ガラスープ)	パン・さつまいも ごま・米油・バター ごまドレッシング	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・ブロッコリー れんこん・えのきだけ しめじ・しいたけ	699	
8 (水)					牛乳・大豆・豆腐 おから・ひよこ豆 しらす干し・牛肉 ぶた肉・たまご (ガラスープ)	パン・パン粉 でんぶん・砂糖 ごま・ごま油・米油	きゅうり・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・レタス えのきだけ・きくらげ	699	23 (木)						牛乳・豆腐・わかめ じゃこボール・焼き豚 (昆布) (削り節)	米・里芋・でんぶん 砂糖・米油	枝豆・かんぴょう キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・えのきだけ きくらげ	755	
9 (木)						牛乳・豆腐・豆乳 ぶた肉・とり肉 とりレバー (ガラスープ)	米・小麦粉・米粉 じゃがいも・砂糖 カシューナッツ・米油		824	24 (金)					牛乳・金時豆 青のり粉・チーズ まぐろ油づけ・ぶた肉 ベーコン・ウインナー ヨーグルト・粉チーズ		パン・マカロニ じゃがいも・米油 バター	枝豆・キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ピーマン・もやし いちご・パイン・もも	718
10 (金)					牛乳・レンズ豆・寒天 わかめ・かにかまぼこ ぶた肉・とり肉 生クリーム	パン・さつまいも じゃがいも・砂糖 ごま・オリーブオイル 米油・バター		775	27 (月)						牛乳・油揚げ 青のり粉・わかめ ちくわ・牛肉 (昆布) (煮干し) (削り節)	米・小麦粉・うどん 砂糖・ごま・米油	かんぴょう・きゅうり ごぼう・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ねぎ	769	
14 (火)					牛乳・大豆・豆腐 わかめ・ぶた肉 ぶた肉・レバー・とり肉 たまご (ガラスープ)	米・麦・じゃがいも 長芋・砂糖 オリーブオイル・米油 バター・カレールウ	グリーンピース・キャベツ きゅうり・福神づけ たまねぎ・にんじん パセリ・レタス えのきだけ・しめじ マッシュルーム・しょうが	811	28 (火)						牛乳・ひよこ豆 レンズ豆・ひじき ぶた肉・とり肉 ヨーグルト		米・麦・さつまいも 砂糖・ごま・米油 オリーブオイル バター	きゅうり・セロリ だいこん・切干だいこん たまねぎ・トマトジュース にんじん・白ねぎ まこもたけ・レタス レモン・しめじ・しょうが にんにく	773
15 (水)					牛乳・大豆・ぶた肉 ウインナー・とり肉 ヨーグルト	パン・里芋・砂糖 はちみつ・ねりごま オリーブオイル ごま油・米油 マヨネーズ	こまつな・たまねぎ なす・パセリ・れんこん りんご・レモン エリンギ・まいたけ しいたけ・トマトピューレ	697	29 (水)					牛乳・豆腐・豆乳 牛肉・ぶた肉・とり肉 チーズ (ガラスープ)		パン・小麦粉・米粉 さつまいも・砂糖 オリーブオイル・米油 バター・マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん しめじ・まいたけ マッシュルーム・にんにく	743	
16 (木)						牛乳・豆腐・油揚げ ロースト大豆・わかめ かえりいりこ・とり肉 かにかまぼこ・たまご みそ (煮干し)	米・小麦粉・米粉 さつまいも・砂糖 アーモンド・米油		897	30 (木)						牛乳・大豆・豆腐 ぶた肉・とり肉 たまご	米・パン粉 じゃがいも・砂糖 ごま・すりごま ごま油・米油	グリーンピース・ごぼう こまつな・しそ・しょうが だいこん・たまねぎ にんじん・もやし・レモン 干しいたけ・しめじ	769
17 (金)						牛乳・白いんげん豆 ひじき・いわし ベーコン・生クリーム	パン・小麦粉・パン粉 里芋・でんぶん 砂糖・米油・バター ラフランスジャム	826	31 (金)					牛乳・白いんげん豆 大豆・ロースト大豆 もずく・かまぼこ ベーコン・とり肉 (ガラスープ)		パン・小麦粉・砂糖 コーンフレーク・米油 さつまいも・でんぶん じゃがいも オリーブオイル	枝豆・キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・トマトジュース にんじん・ビーツ・レモン しめじ	700	

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、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。□

※ 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、スプーンが使える日です。

イラスト引用: 学校給食2025年9月