



1月分 学校給食献立表 (16回)

日 (曜)	2026年 令和8年 こんだけめい	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 エネルギー- kcal	日 (曜)	こんだけめい	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 エネルギー- kcal	
8 (木)	ホキのガーリックトマトソース グリーンサラダ コッペパン あつたかはるのなくさなごみスープ	ぎゅうにゅうとうふ・ホキとりにく・(にぼし)	パン・でんぶんさんおんとうオリーブオイル	キャベツ・きゅうりはるのなくさ・だいこんたまねぎ・トマトトマトかん・にんじんレタス・ほししいたけしょうが・にんにく	512	26 (月)	ジビエコロッケ コッペパン	いよかんサラダ ふゆやさいのシチュー じもと地元ジビエ流通支援事業	ぎゅうにゅういのししひきにくとりにく・たまご(ガラスープ)	こむぎこ・パンパンこ・こめこじやがいもさんおんとうこめあぶら・バター	キャベツ・たまねぎにんじん・はくさいブロッコリー・レタスいよかん・みかんジュースしめじ	657
9 (金)	しょうがつこんだて お正月献立 ごはん こうくなます たづくり まつかぜやき しらたまぞうは	ぎゅうにゅうだいす・あぶらあげあおのりこ・かえりいりこしらすぼし・あかいたとりにく・とりひきにくたまご・みそ(にぼし)	パンこ・こめしらたまもち・さとうさんおんとう・ごま	だいこん・たまねぎにんじん・はくさいれんこん・ほししいたけしょうが	590	27 (火)	たいめし ひのかぶあえ みそつくねやき よしのじる	ぎゅうにゅうとうふ・からあげたい・とりひきにくとりささみ・たまごみそ・(こんぶ)(かつおぶし)	パンこ・こめでんぶん・さとうさんおんとうすりごま	ひのかぶらづけ・たまねぎにんじん・ねぎ・はくさいほうれんそう・えのきだけしようが	558	
13 (火)	ごはん いとかんてんのすのもの ホキのマッシュポテトやき やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅうとうふ・とうにゅうかんてん・ホキとりにく・みそ(にぼし)	こめ・じゃがいもさとう・ごまマヨネーズ	キャベツ・きゅうりごぼう・たまねぎにんじん・ねぎ・パセリもやし	531	28 (水)	ごはん はくさいのおかかあえ せんざんき すまじる	ぎゅうにゅうとうふ・わかめかつおぶし・すまきとりにく(こんぶ)(かつおぶし)	こめ・でんぶんさとう・こめあぶら	きゅうり・にんじん・ねぎはくさい・ほうれんそうえのきだけ・ほししいたけしようが	594	
14 (水)	むぎごはん もやしのナムル フルーツカクテル ごもくたまごやき ちゅうかどんぶり かけてたべてね!	ぎゅうにゅうえび・いか・ぶたにくとりひきにくうずらたまごたまご(かつおぶし)	むぎ・こめ・でんぶんさとう・さんおんとうごま・こまあぶらこめあぶらカクテルゼリー・ナタデココ	キャベツ・たけのこたまねぎ・チンゲンサイとうもろこし・にんじんねぎ・はくさい・もやし・みかんかん・パインかんレモン・きくらげほししいたけ・しょうが	620	29 (木)	ハニーレモンフライドチキン チーズのサラダ かぶとたまごのとろとろスープ コッペパン いまばりしまんいちごジャム つけてたべてね!	ぎゅうにゅうかにかまぼこぶたにくとりにくたまご・チーズ(ガラスープ) i.i.imabari! フラント給食	パン・こめこめでんぶんさんおんとうはちみついちごジャムこめあぶら	かぶ・キャベツ・こまつなたまねぎ・はくさいほうれんそう・レモンほししいたけ・しようが	587	
15 (木)	チキンカツ ほねぶとサラダ ミートスパゲティー カルシウムの日	ぎゅうにゅうだいす・ひじきしらすぼしまぐろあぶらづけぎゅうひきにくぶたひきにくとりにく・たまご	こむぎこ・パンスパゲティ・パンこさとう・レモンピールオリーブオイルトマトピューレ・にんにくこめあぶら	キャベツ・こまつなたまねぎ・にんじんピーマン・マッシュルームトマトピューレ・にんにく	707	30 (金)	ごはん のまたくあんのそくせきづけ ひじきのたまごやき とんじる	ぎゅうにゅうひじき・ぶたにくとりひきにくたまご・みそ(かつおぶし)	こめ・さとうこめあぶらマヨネーズ	こんにゃく・キャベツきゅうり・ごぼうこまつな・だいこんたくあんづけ・たまねぎにんじん・ねぎえのきだけ	508	
16 (金)	ごはん あまずあえ ぶりのてりやき じゃがいものうまい	ぎゅうにゅうあぶらあげ・ぶりてんぶら・ぶたにく(にぼし)	こめ・じゃがいもさとう・さんおんとうすりごま・こめあぶら	こんにゃく・さやいんげんキャベツ・きゅうりごぼう・たまねぎにんじん・ほししいたけしょうが	587	きゅうしょく こんだけ しょうかい 給食の献立紹介		★ いよかんサラダ (26日) ★		にち こんねんど しゅん い こんだけ しょうかい 今年度は旬を生かした献立を紹介します。		
19 (月)	ホキのレモンソースかけ さつまいものサラダ コッペパン はくさいとにぐだんごのスープ	ぎゅうにゅうホキ・にくだんご(ガラスープ)	こむぎこ・パンさつまいも・でんぶんはるさめ・さとうさんおんとうごまあぶら	きゅうり・たまねぎとうもろこし・にんじんはくさい・レタスレモン・しめじ	579	A		しょくえん 食塩 小さじ 1 / 5 みかんジュース 大さじ 1 ブロッコリー 小さじ 1 / 6 キャベツ 小さじ 1 みず 水 小さじ 1 りんご酢 小さじ 1 強 さとう 砂糖 小さじ 2	うすくち 淡口しょうゆ 小さじ 1 / 3		減塩ポイント! いよかんとみかんジュースの甘味と酸味、米粉でつけたとろみの効果で、少量のドレッシングでも野菜となじみます。	
20 (火)	ごはん きりぼしだいこんのごまあえ とりにくのスタミナやき ほうとう いまばり FC今治コラボ給食	ぎゅうにゅうあぶらあげ・ちくわとりにく・みそ(にぼし)(かつおぶし)	うどん・こめさんおんとう・ごますりごま・ごまあぶら	こんにゃく・かぼちゃきゅうり・こまつなだいこん・にんじんきりぼしだいこんねぎ・ほししいたけににく	516	つくかた		① いよかんは皮をむき食べやすい大きさに割き、レタスはちぎる。		② キャベツはせん切り、ブロッコリーの房は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷やす。		
21 (水)	ごはん いそかあえ もずくのかきあげ よせなべ	ぎゅうにゅうとうふ・のりもずく・ホキとりにく・たまご(こんぶ)	こむぎこ・こめでんぶん・さとうこめあぶら	キャベツ・ごぼうこまつな・だいこんたまねぎ・にんじんしろねぎ・はくさいほうれんそう・もやししいたけ	567	③ Aの調味料を鍋に入れ、混ぜながら加熱する。とろみがついたら、火からおろし冷やしておく。		④ ③に淡口しょうゆを混ぜ合わせ、①②も加えてすべてを和える。		⑤ 一緒にクッキング♪ いよかんは、「いい予感」という語呂合わせから縁起物としても親します。 みなさんにとって、良いことがありますように。		
22 (木)	いちごのブルブル ブランジェ セサミトースト とくまめと とりにくのトマトに ピースの日	ぎゅうにゅうとらまめ・アガーデリにくなまクリーム	パン・こめこじがいも・でんぶんさとう・さんおんとうアーモンド・ごますりごま・こめあぶらオリーブオイルバター	きゅうり・たまねぎとうもろこし・トマトかんにんじん・パセリ・ブロッコリー・レタス・いちご・レモン・マッシュルーム・トマトピューレ・しょうがににく	731	大吉		いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。 小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ!		一緒にクッキング♪ いよかんは、「いい予感」という語呂合わせから縁起物としても親します。 みなさんにとって、良いことがありますように。		
23 (金)	むぎごはん こまつなサラダ きんぴらエッグ チキンカレー かけてたべてね!	ぎゅうにゅうひじき・とりにくとりひきにく・たまご	むぎ・こめじゃがいも・さとうごまあぶらこめあぶらカレールウ	キャベツ・きゅうりこまつな・たまねぎにんじん・れんこんレモン・しょうがににく	566	春		一緒にクッキング♪ いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。 小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ!		一緒にクッキング♪ いよかんは、「いい予感」という語呂合わせから縁起物としても親します。 みなさんにとって、良いことがありますように。		

いまぱりし がっこうぎゅうしょくせishūkyūじゅん もと しんたいけいそく かくがっこう がくねん きじゅん さくせい
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、
きゅうしょく ていきょう まいにち えいとうか しょうがっこう ねんせい しくぶん りょう きさい
給食を提供しています。毎日の栄養価は、小学校は4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。



○のついている日はスプーンがつく日です。)

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

イラスト：学校給食2025 12月号