

令和8年

1月分 学校給食献立表 (16回)

今治市立波方小学校調理場
(波方小)

| 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 |
|-----------|--|--|--|---|------------|-----------|---|--|---|---|------------|
| 8 (木) | ごはん こうはくなます まつかぜやき しらたまぞうに ぎゅうにゅう | ちやにくやはねになるもの | 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 | エネルギー-kcal | 26 (月) | ごはん もやしのナムル ツナのカップやき ごまとうにゅうなべ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご(ガラスープ) | こめ・さとう・ごま ごまあぶら ごめあぶら マヨネーズ | こめ・やく・キャベツ こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・しろねぎ はくさい・もやし・しめじ | エネルギー-kcal |
| 9 (金) | ほうれんそう グラタン たまごサラダ コッペパン やさいスープ | ぎゅうにゅう ぶり・とりひきにく チーズ(ガラスープ) たまご | こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・ごま ほうれんそう・もやし | キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ほうれんそう・バター・マヨネーズ | 585 | 27 (火) | ごはん いよかんサラダ いかのさらさあげ おでん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう こんぶ・(こんぶ) いか・ちくわ てんぷら・とりにく | こめ・こめこ じやがいも・でんぶん さとう・さんおんとう こめあぶら | こんにゃく・キャベツ だいこん・にんじん ブロッコリー・レタス いよかん・みかんジュース しょうが | 611 |
| 13 (火) | ごはん こうやとうふのごまあえ さかなのゆずみそりやき じやがいものそぼろに ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶり・とりひきにく みそ | こめ・じゃがいも さとう・ごま こめあぶら | こんにゃく さやいんげん・こまつな たまねぎ・にんじん ゆずかじゅう・しょうが | 617 | 28 (水) | キッシュ コッペパン パンパンジーサラダ ししにくのチリコンカン いまばりしさんいちごジャム ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう だいす・とうにゅう ちゅうあくらげ いのししひきにく とりひきにく・たまご なまクリーム・チーズ | パン・さとう・ごま いちごジャム ごまあぶら こめあぶら | さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん ににく・ほうれんそう もやし・エリンギ トマトピューレ | 652 |
| 14 (水) | キムチ はるまき コールスロー サラダ コッペパン | ぎゅうにゅう ぶり・とりひきにく | こむぎこ・パン はるまきのかわ はるさめ・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ | キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・はくさい・キムチ きくらげ・ににく | 612 | 29 (木) | たいめし ツナサラダ れんこんと だいすのチーズやき とうふじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう だいす・とうふ からあげ・(こんぶ) わかめ (けずりびし)・たい まぐろあぶらづけ とりにく・チーズ | こめ・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ | キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ もやし・れんこん・レモン えのきだけ・ににく | 615 |
| 15 (木) | むぎ ごはん ほねぶと サラダ とうふの ミートチーズ やき ひじきの いために ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ ひじき・しらすぼし まぐろあぶらづけ ぶたひきにく とりにく・チーズ | むぎ・こめ・さとう オリーブオイル ひじき・しらすぼし こめあぶら | こんにゃく さやいんげん・キャベツ こまつな・たまねぎ トマトかん・にんじん れんこん | 606 | 30 (金) | I.Iimabari!ブランド給食 ハニーレモン フライドチキン だいこん サラダ コッペパン ごはん こうやとうふの クリームに ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう こうやどうふ かにかまぼこ とりにく はちみつ・ごめあぶら マーガリン マヨネーズ | こむぎこ・パン こめこ・じゃがいも でんぶん・さとう かにかまぼこ とりにく はちみつ・ごめあぶら マーガリン マヨネーズ | しょうが・だいこん たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん もやし・レモン | 639 |
| 16 (金) | コーンの てんぷら かにかま サラダ レモンパン ポトフ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう かにかまぼこ ぶたにく・たまご (ガラスープ) | こむぎこ・パン マカロニ・さつまいも じゃがいも・さとう レモンピール オリーブオイル こめあぶら | きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし | 598 | | きゅうしょく こんだて しゃうかい 給食の献立紹介 | にち ★ いよかんサラダ (27日) ★ | にち こんねんど しゅん い こんだて しゃうかい 今年度は旬を生かした献立を紹介します。 | | |
| 19 (月) | FC IMABARI あえもの ごはん こんさいのかきあげ ほうとう ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) とりにく・たまご みそ | こむぎこ・うどん こめ・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら | こんにゃく・かぼちゃ ごぼう・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・もやし れんこん・ほししいたけ | 608 | | A いよかん レタス ブロッコリー キャベツ | 60 g 30 g 90 g 90 g | 食塩 みかんジュース こめこ みず りんご酢 砂糖 小さじ 1/5 大さじ 1 小さじ 1/6 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 2 小さじ 1/3 | | |
| 20 (火) | むぎ ごはん わかめ サラダ ひじきの たまごやき ふゆやさい カレー 有機野菜を使 ったカレー かけてたべてね ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう わかめ・ひじき ぶたにく とりひきにく・たまご | むぎ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル ごまあぶら カレールウ | えだまめ・キャベツ だいこん・たまねぎ トマトジュース・にんじん ブロッコリー・もやし しょうが・ににく | 623 | | | | | げんえん 減塩ポイント! いよかんとみかんジュースの甘味と酸味、 こめこ 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。 | |
| 21 (水) | さかなの コーンマヨネーズ やき コッペパン もやし いため にくだんごの トマトに ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ のり・(にぼし) ちくわ・ぶたにく たまご・チーズ・みそ | パン・さとう メルルーサ・ぶたにく (ガラスープ) にくだんご こめあぶら マヨネーズ | えだまめ・キャベツ たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん もやし・しめじ | 584 | | | | | 減塩 【旬の食材】 いよかん ブロッコリー かわ | |
| 22 (木) | ごはん のりあえ チーズ ちくわ ぶたじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ のり・(にぼし) ちくわ・ぶたにく たまご・チーズ・みそ | こむぎこ・パン こめ・さつまいも さとう・ごま こめあぶら | にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし | 627 | | | | | いっしょ 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。 しょうちゅうがくせい 小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ! | |
| 23 (金) | カップ ミートローフ こめこパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とうふ・ちくわ ぶたひきにく・たまご | こめこパン スペゲティ・パンこ さとう オリーブオイル こめあぶら | きゅうり・みずな たまねぎ・にんじん はくさい・もやし・しめじ ににく | 595 | | | | | | |

いまばりし
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。
まいにち えいようか
ねんせい しきぶん
りょう きさい
毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

ひづけ
しるし
とき
※日付に〇印がついている時は、
スプーンがつきますが箸は毎日持ってきましょう。

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。

いまいにち
えいようか
ねんせい しきぶん
りょう きさい
毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。