

令和8年

1月分 学校給食献立表 (16回)

今治市立夢づくり調理場
(日高小・乃万小・南中・西中)

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
	こ ん だ て め い	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のえるもの	上: 小学生 下: 中学生		こ ん だ て め い	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のえるもの	上: 小学生 下: 中学生
8 (木)	<p>ごはん まつかぜやき まるもちぞうは おせち給食</p>	ぎゅうにゅう だいす・とりさみ あかいた・たまご とりひきにく・みそ (こんぶ) (かつおぶし)	こめ・もち・パン さとう・ごま こめあぶら	かぶ・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・きくらげ ほしこいたけ		—	<p>ひじきの わふうマヨえ とりにくの しまなみなんばん かきたま じる</p>	ぎゅうにゅう からあげ・ひじき たい・とりにく たまご・(こんぶ) (かつおぶし)	こめ・こめこ こむぎこ じやがいも でんぶん・さとう みかんジャム こめあぶら マヨネーズ	かんぴょう・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・どうもろこし にんじん・しろねぎ ねぎ・レモン えのきだけ ほしこいたけ・しょうが	570 710
						773					
9 (金)	<p>さびなごの からあげ ゼリー イタリアンサラダ なくさ リット カルシウムの日</p>	ぎゅうにゅう・だいす あおのりこ・アガード きびなご・ロースハム とりひきにく こなチーズ	こむぎこ・パン こめ・こめこ さとう・こめあぶら いちごゼリー	キャベツ はるのなくさ だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・レタス りんごジュース		569	<p>むぎ ごはん ひのかぶの おひたし ひじきの たまごやき マーボー だいこん</p>	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいす・とうふ とうにゅう・ひじき かつおぶし・たまご ぶたひきにく・みそ とりひきにく	こめ・むぎ でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	ひのかぶらづけ キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・ほしこいたけ しょうが・にんにく	621 776
						700					
13 (火)	<p>もやしの すのもの とりにくの ごまヨーグルトやき にこみ おでん</p>	ぎゅうにゅう あつあげ・こんぶ まぐろあぶらづけ てんぱる・とりにく うずらたまご ヨーグルト・にくだんご (かつおぶし)	こめ・じゃがいも さとう・はちみつ ねりごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・もやし レモン・えのきだけ		622	<p>さといも グラタン れんこんきんぴら サラダ はくさい スープ コッペパン いまばりさんいちごジャム</p>	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく ぶたひきにく とりにく チーズ	パン・こめこ さといも・さとう いちごジャム こめあぶら・バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん はくさい・れんこん ほしこいたけ・しょうが	553 673
						778					
14 (水)	<p>やきコロッケ ごまじやこサラダ かにたま スープ</p>	ぎゅうにゅう だいす・とうふ とうにゅう・わかめ しらすぼし かにかまぼこ とりひきにく たまご・チーズ	パン・パンこ じやがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	だいこん・たまねぎ チングンサイ とうもろこし・にんじん レタス・レモン ほしこいたけ・にんにく		535	<p>おむすびを つくろう おむすびのぐのりすあえ ごはん じゃこてん せっかじる 日本一おいしい給食事業「おむすび」</p>	ぎゅうにゅう だいす・とうふ あぶらあげ・のり わかめ・ひじき・みそ しらすぼし・えぞりすりみ じやこてんすりみ・とりにく (にぼし)・(かつおぶし)	こめ・こめこ さつまいも さといも でんぶん・さとう ごまあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな たまねぎ・にんじん はくさい・プロッコリー レタス・れんこん いよかん みかんジュース ほしこいたけ	634 793
						656					
15 (木)	<p>むぎ ごはん こうやどうふの あえもの レバーとポテトの ピリからソース かけてたべてね</p>	ぎゅうにゅう だいす・こうやどうふ えいす・ぶたにく ちゅうか どんぶり	こめ・むぎ こむぎこ・こめこ じやがいも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・たけのこ たまねぎ・チングンサイ にんじん・しろねぎ はくさい・きくらげ しょうが・にんにく		634	<p>ジビエコロッケ いよかん サラダ ふゆやさいの クリームスープ 吉ゆうしょく こんだてしようかい 給食の献立紹介より</p>	ぎゅうにゅう とうにゅう あぶらあげ・のり わかめ・ひじき・みそ しらすぼし・えぞりすりみ じやこてんすりみ・とりにく (にぼし)・(かつおぶし)	パン・もちむぎ こむぎこ・パンこ こめこ・じやがいも さとう・こめあぶら バター	キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・プロッコリー レタス・れんこん いよかん みかんジュース ほしこいたけ	651 796
						792					
16 (金)	<p>ほうれんそうの キッシュ マカロニサラダ ぶたにくの カスレふう ラッキーにんじん「ちょうどよ」</p>	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト だいす・とうにゅう ぶたにく・ロースハム とりひきにく たまご・チーズ	パン・マカロニ じやがいも・さとう レモンピール こめあぶら マヨネーズ	さやいんげん・かぶ キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマトかん にんじん・ほうれんそう ほしこいたけ・しめじ しょうが・にんにく		610	<p>きゅうしょく こんだて しようと 給食の献立紹介</p>	ぎゅうにゅう とうにゅう あぶらあげ・のり わかめ・ひじき・みそ しらすぼし・えぞりすりみ じやこてんすりみ・とりにく (にぼし)・(かつおぶし)	パン・もちむぎ こむぎこ・パンこ こめこ・じやがいも さとう・こめあぶら バター	キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・プロッコリー レタス・れんこん いよかん みかんジュース ほしこいたけ	651 796
						752					
19 (月)	<p>ごはん はるさめの すのもの ハニーレモン フライドチキン あいあいまばり フランド船食</p>	ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく とりにく・みそ たまご (かつおぶし)	こめ・こむぎこ こめこ・じやがいも でんぶん たまご こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな こめこ・にんじん もやし・レモン・しめじ しょうが		642	<p>A いよかん レタス ブロッコリー キャベツ 食塩 みかんジュース 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ</p>	ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく とりにく・みそ たまご (かつおぶし)	いよかん レタス ブロッコリー キャベツ 食塩 みかんジュース 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ	こんねんど しゅん い こんだて しようと 今年度は旬を生かした献立を紹介します。	642 799
						799					
20 (火)	<p>ごはん きりぼしだいこんの ごまあえ おから ハンバーグ ほうとう FC今治コラボ給食</p>	ぎゅうにゅう だいす・しおりんげん しりんげんまめ あぶらあげ・おから とうにゅう・ひじき ぎゅうひきにく・みそ ぶたひきにく・たまご とりにく・(かつおぶし)	こめ・うどん パンこ・さとう すりごま こめあぶら	こんにゃく・かぼちゃ キャベツ・こまつな だいこん ひじき ぎゅうひきにく・みそ ぶたひきにく・たまご とりにく・(かつおぶし)		606	<p>つく かた 作り方</p>	606 761	いよかん レタス ブロッコリー キャベツ 食塩 みかんジュース 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ	いよかん レタス ブロッコリー キャベツ 食塩 みかんジュース 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ	642 799
						761					
21 (水)	<p>ちくわの にしょくあげ じゃがいもの すのもの コッペパン</p>	ぎゅうにゅう あおのりこ・ちくわ ぶたにく ロースハム うずらたまご たまご	パン・こむぎこ ビーフン じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・だいこん たまねぎ・チングンサイ にんじん・きくらげ ほしこいたけ		552	<p>つく かた 作り方</p>	552 739	いよかん レタス ブロッコリー キャベツ 食塩 みかんジュース 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ	いよかん レタス ブロッコリー キャベツ 食塩 みかんジュース 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ	642 799
						739					
22 (木)	<p>むぎごはん だいすと ツナのサラダ とりにくとやさいの チーズやき かけてたべてね</p>	ぎゅうにゅう だいす・だいす ひよこまめの カレー ピースの日	こめ・むぎ じやがいも まぐろあぶらづけ ぶたにく・とりにく チーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん パセリ・レモン しょうが・にんにく		671	<p>つく かた 作り方</p>	671 836	いよかん レタス ブロッコリー キャベツ 食塩 みかんジュース 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ	いよかん レタス ブロッコリー キャベツ 食塩 みかんジュース 米粉 みず りんご酢 砂糖 淡口しょうゆ	642 799
						836					
23 (金)	<img alt="Food icons for Wednesday: bread,										