令和8年

4月分　学校給食献立表（15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
9（木）	ひじきいりハンバーグ コッペパン グリーンサラダ はるやさいのクラムチャウダー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひじき・ほたて ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン・とりにく たまご・みそ	こむぎこ・パン・パンこ じゃがいも・さとう さんおんとう・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ブロッコリー・レタス・しいたけ しょうが 桜井小2～6年生　給食開始	604
10（金）	ごはん いそかあえ フルーツヨーグルト さわらのさいきょうやき 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 のり・さわら・とりにく ヨーグルト・みそ 桜井中・東中等2～3年生　給食開始	こめ・じゃがいも さんおんとう・こめあぶら カクテルゼリー	いとこんにゃく・さやいんげん キャベツ・こまつな・たまねぎ にんじん・しろねぎ・もやし みかんかん・パインかん おうとうかん・ほししいたけ しょうが・にんにく	592 780
13（月）	しおこうじチキンのオレンジソース コッペパン アスパラサラダ ミートスパゲティー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうにく・ぶたにく ゼラチン とりにく	パン・スパゲティ じゃがいも・でんぷん さとう・さんおんとう マーマレード オリーブオイル こめあぶら・マヨネーズ	グリーンアスパラガス グリンピース・キャベツ たまねぎ・とうもろこし にんじん・レモン トマトピューレ 桜井小1年生　給食開始	605 741
14（火）	たけのこごはん おかかあえ まめまめじゃこてん かきたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・わかめ ローストだいず・ひじき かつおぶし・とりにく じゃこてんすりみ・たまご （けずりぶし）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう・こめあぶら	キャベツ・ごぼう・こまつな たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん・ねぎ もやし・ほししいたけ 東中等1年生　給食開始	574 769
15（水）	ごはん さきいかサラダ しおこうじからあげ ぶたにくとあつあげのピリからに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・あつあげ さきいか・ぶたにく とりにく・みそ （ガラスープ）	こめ・こめこ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	こんにゃく・キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん しろねぎ・レタス・しょうが にんにく	608 802
16（木）	ホキのマッシュポテトやき コッペパン りんごフレンチサラダ おいわいゼリー ミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ホキ・ベーコン	パン・マカロニ じゃがいも・さとう さんおんとう・アーモンド オリーブオイル とうにゅういちごゼリー マヨネーズ	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 パセリ・レタス・りんご・レモン トマトピューレ・にんにく	619 738
17（金）	むぎごはん ふくしんづけサラダ ツナのオムレツ チキンカレー ラッキーにんじん かけてたべてね 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 おから・わかめ・たまご かんてん・ツナ・とりにく だっしふんにゅう	むぎ・こめ・じゃがいも さんおんとう・さとう ごま・オリーブオイル こめあぶら・マヨネーズ カレールウ	えだまめ・キャベツ・きゅうり ふくしんづけ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう レタス・しめじ・トマトピューレ しょうが・にんにく	612 794
20（月）	おこのみあげはちみつみそだれかけ コッペパン ごまじゃこサラダ さんさいうどん i.i.imabari!ブランド給食 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・あぶらあげ あおのりこ・ひじき しらすぼし・けずりこ かまぼこ・ぶたにく・みそ とりにく・たまご （こんぶ）（にぼし） （けずりぶし）	こむぎこ・パン・うどん こめこ・さとう さんおんとう・はちみつ ごま・オリーブオイル こめあぶら	かんぴょう・キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ・にんじん とうもろこし・ねぎ・もやし さんさいみずに・えのきだけ	598 735
21（火）	ごはん じゃこふりかけ くきわかめのごまあえ さばのみそやき こうやどうふのたまごとじ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・くきわかめ こうやどうふ・しらすぼし かつおぶし・さば・たまご ぶたにく・みそ （にぼし）	こめ・じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	グリンピース・キャベツ ごぼう・たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし・きくらげ ほししいたけ	608 804
22（水）	ごはん こまつなのアーモンドあえ たけのこのがんせきあげ だいずいりとうにゅうとんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・とうにゅう わかめ・かえりいりこ ぶたにく・とりにく たまご・みそ （にぼし）	こむぎこ・こめ じゃがいも・さんおんとう アーモンド・こめあぶら	グリンピース・キャベツ きゅうり・こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん・ねぎ もやし・ほししいたけ	570 746
23（木）	じゃがいものグラタン コッペパン トマトサラダ いちごジャム ラビオリとおおむぎのスープ 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 だいず・ツナ・ぶたにく ウインナー・チーズ ラビオリ （ガラスープ）	おおむぎ・こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さんおんとう いちごジャム・こめあぶら オリーブオイル バター	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・とうもろこし ミニトマト・にんじん・パセリ ほうれんそう・レタス・レモン きくらげ・しめじ	614 740

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
24（金）	むぎごはん バンサンスー ホキとエビのマヨネーズやき マーボーどうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・ホキ・えび・みそ ぶたにく・ロースハム たまご	むぎ・こめ・じゃがいも でんぷん・はるさめ さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・マヨネーズ	きゅうり・たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん・ねぎ パセリ・もやし・ほししいたけ しょうが・にんにく	575 751
27（月）	きびなごのチーズからあげ タンゴール コッペパン じゃがいもポテトくんのツナポテトサラダ BOOKメニュー マヨネーズ もずくとレタスのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あおのりこ・もずく きびなご・ツナ・ぶたにく うずらたまご こなチーズ （ガラスープ）	こむぎこ・パン じゃがいも・でんぷん さとう・ごまあぶら こめあぶら・マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん・ねぎ レタス・レモン きよみタンゴール・えのきだけ	596 733
28（火）	むぎごはん わかめのすのもの げんきがでるレバー あぶたまどんぶり かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・わかめ しらすぼし・かまぼこ ぶたレバー・とりにく たまご （けずりぶし）	むぎ・こめ・じゃがいも でんぷん・さんおんとう こめあぶら	きゅうり・こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・ほうれんそう レモン・ほししいたけ・しょうが	815
30（木）	スプリングキッシュ コッペパン たまねぎドレッシングサラダ ヨーグルト しゃきしゃきスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・ウインナー たまご・ヨーグルト チーズ	パン・じゃがいも・さとう ごま・オリーブオイル ごまあぶら・こめあぶら バター	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり・たまねぎ ミニトマト・にんじん ブロッコリー・もやし・レタス レモン・きくらげ	583 696

給食の献立紹介

今年度は、調理場栄養士おすすめの献立を紹介します。

★　さきいかサラダ　（15日）　★

〈材料　４人分〉

さきいか	１２ｇ
キャベツ	９０ｇ
きゅうり	１２０ｇ
とうもろこし	２０ｇ
レタス	３０ｇ
白ごま	小さじ２
A しょうゆ	小さじ１と1/3
A オリーブ油	小さじ１と1/2
A 酢	小さじ1/3
A 砂糖	小さじ2/3
酒（さきいか用）	適量

〈作り方〉

① さきいかに酒をふりかけ柔らかくなったら、2㎝の長さに切り、蒸して冷ます。
② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、塩（材料外）でもみ、水気を絞る。
③ とうもろこしはゆでて冷ます。
④ レタスは1口大にちぎる。
⑤ Aの調味料をよく混ぜて、さきいかと野菜、白ごまを和える。

さきいかは酒をふりかけ蒸すことで、柔らかくなり食べやすくなります。
さきいかの塩分濃度は商品ごとに違うので、しょうゆの量は、さきいかの味によって調整してください。

引用：学校給食

このマークがめじるし

５月から「１」のつく日は
【にっぽんいちおいしい給食の日】
コンテストで受賞したメニューやシェフ考案メニューを提供していきます。

令和８年度給食費について

小学校は、給食費の抜本的な負担軽減（給食無償化）に伴い、国からの交付金と市の物価高騰対策支援により、保護者の皆さまのご負担は無償となります。中学校は、材料費高騰への対応および子育て応援として市の支援により、保護者の皆さまの実質負担額は、「285円」となります。毎月の集金額は、2月まで（8月を除く）「5,000円」を納めていただき、3月に精算させていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も、桜井調理場一同、安心・安全でおいしく、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

引用：学校給食2026年３月号

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。
※○印はスプーンのつく日です。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。