令和8年

4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 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
8（水）	キャベツとツナのはるまき コッペパン もやしのナムル わかめとうずらたまごのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・わかめ ひじき・まぐろあぶらづけ ぶたにく・うずらたまご	パン・こむぎこ はるまきのかわ じゃがいも・さとう・ごま ごまあぶら・こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん・もやし えのきだけ	— 674
9（木）	ごはん キャベツのおかかあえ あげだしどうふのごまだれかけ しせんにくじゃが ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・ぶたにく みそ	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう・ごま こめあぶら	いとこんにゃく・さやいんげん キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・もやし	573 —
10（金）	ポテトのチーズやき フルーツゼリー コッペパン だいずサラダ ジュリエンヌスープ 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・アガー ぶたにく・ロースハム とりひきにく・チーズ	パン・じゃがいも・さとう こめあぶら カクテルゼリー マヨネーズ	キャベツ・こまつな・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ・もやし レタス・パインかん おうとうかん・えのきだけ	567 698
13（月）	ごはん ツナサラダ フィッシュポテト キャベツとにくだんごのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・ホキ まぐろあぶらづけ にくだんご	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・こめあぶら	キャベツ・きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん・もやし レタス・レモン	560 717
14（火）	ごはん もやしのごまずあえ おこのみあげ はちみつみそだれかけ おいわいすましじる ラッキーにんじん「さくら」 ぎゅうにゅう i.i.imabari!! ブランド給食	ぎゅうにゅう・とうふ・たまご あおのりこ・わかめ ひじき・けずりこ・みそ かにかまぼこ・かまぼこ ぶたにく・（かつおぶし）	こむぎこ・こめ・こめこ さとう・はちみつ・ごま ごまあぶら・こめあぶら	キャベツ・こまつな・たまねぎ とうもろこし・ねぎ・もやし えのきだけ・ほししいたけ	581 752
15（水）	ひじきとチーズのハンバーグ コッペパン マカロニサラダ マヨネーズ やさいたっぷりチャウダー カルシウムの日 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・とうふ・ひじき ぎゅうひきにく ぶたひきにく ロースハム・とりにく たまご・チーズ・みそ	こむぎこ・パン・マカロニ パンこ・じゃがいも さとう・こめあぶら バター・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん・しょうが	610 759
16（木）	チキンライス フレンチポテトサラダ きなこととうふのナゲット たまごスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず きなこ・とうふ・ぶたにく とりひきにく・とりにく たまご	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマトジュース にんじん・ピーマン・レタス レモン・えのきだけ マッシュルーム・にんにく	587 745
17（金）	とりにくのコーンマヨネーズやき パインパン さきいかサラダ もずくスープ 給食の献立紹介より 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・とうふ・もずく さきいか・とりひきにく とりにく	パン・じゃがいも・さとう ごま・ドライパイン こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ とうもろこし・コーンかん レタス・ほししいたけ・しめじ	572 718
20（月）	ごはん はるさめのすのもの ちくわのあまからあげ マーボどうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・ちくわ ぶたひきにく・たまご みそ	こむぎこ・パンこ・こめ でんぷん・はるさめ さとう・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ・しょうが にんにく	655 878
21（火）	ごはん うめおかかあえ たけのこのがんせきあげ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・あぶらあげ わかめ・かえりいりこ かつおぶし・とりにく たまご・みそ・（にぼし）	こむぎこ・こめ じゃがいも・こめあぶら	グリンピース・キャベツ こまつな・たけのこ・たまねぎ にんじん・もやし・えのきだけ ばいにく	540 699
22（水）	おからのキッシュ コッペパン ひじきとじゃこのサラダ いちごジャム コーンポタージュ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず おから・とうにゅう・ひじき しらすぼし・ベーコン とりひきにく・たまご なまクリーム・チーズ	こむぎこ・パン・さとう いちごジャム こめあぶら・バター	さやいんげん・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・コーンかん にんじん・レタス・しめじ	597 749
23（木）	むぎごはん ハムとごぼうのサラダ だいずこざかな いちごとももヨーグルト チキンカレー かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ローストだいず かえりいりこ ロースハム とりにく・ヨーグルト	むぎ・こめ・じゃがいも さとう・すりごま こめあぶら アロエデザート カレールウ	キャベツ・きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん・ピーマン いちご・おうとうかん しょうが・にんにく	617 795
24（金）	マカロニグラタン コッペパン しろいんげんまめのサラダ ミネストローネ ピースの日 ぎゅうにゅう	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 だいず・とうにゅう ひよこまめ まぐろあぶらづけ・えび ぶたにく・チーズ	こむぎこ・パン・マカロニ パンこ・じゃがいも さとう・こめあぶら バター	キャベツ・きゅうり・たまねぎ トマトかん・にんじん・パセリ レタス・にんにく	548 686
27（月）	ごはん やまぶきあえ レバーのバーベキューソース わかたけじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・あかいた とりレバー・たまご （こんぶ）・（かつおぶし）	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・こめあぶら	キャベツ・きゅうり・こまつな たけのこ・たまねぎ りんごソース・レモン えのきだけ・しょうが にんにく	536 692
28（火）	むぎごはん わかめのすのもの さばのみそに ふわふわどん かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・さば・ちくわ とりひきにく・たまご みそ・（かつおぶし）	むぎ・こめ・ながいも でんぷん・さとう こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ・しょうが	590 759
30（木）	げんりょうあかしそごはん もやしのあえもの えのきしゅうまい さんさいうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あぶらあげ ぶたひきにく・とりにく （こんぶ）・（かつおぶし）	うどん・ぎょうざのかわ こめ・でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら	キャベツ・ごぼう・あかしそ たまねぎ・にんじん・しろねぎ ねぎ・もやし・さんさいみずに えのきだけ・しょうが	545 690

給食の献立紹介

今年度は、学校給食栄養士会おすすめの献立を紹介します。

★　さきいかサラダ　（17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（いわゆる給食無償化）に伴い、国県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ありません。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（72円）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。

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。　※ 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。

毎日の栄養価は、小学校は4年生　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。