令和8年

5月分　学校給食献立表　（18回）

今治市立別宮小学校調理場

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 エネルギー kcal
1（金）	むぎごはん／こまつなのアーモンドあえ／しおレモンせんざんき／かけてたべてね！／ちゅうかどんぶり／にっぽんいちおいしい給食の日	ぎゅうにゅう／えび・いか／ぶたにく・とりにく／うずらたまご	むぎ・こむぎこ／こめ・でんぷん／さとう・アーモンド／さんおんとう／ごまあぶら／こめあぶら	こまつな・たけのこ／たまねぎ・チンゲンサイ／とうもろこし・にんじん／はくさい・レモン／ほししいたけ・しょうが／にんにく	653
7（木）	チキンのアヒージョふう／コッペパン／グリーンサラダ／にくだんごのトマトに	ぎゅうにゅう／とりにく／にくだんご（ガラスープ）	パン・さんおんとう／オリーブオイル／こめあぶら	えだまめ・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／えのきだけ・しめじ／にんにく	561
8（金）	ごはん／おかかあえ／さばのカレーてりやき／たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう／とうふ・あぶらあげ／わかめ・かつおぶし／さば・みそ（にぼしだし）	こめ・じゃがいも／さとう／さんおんとう	こまつな・たまねぎ／にんじん・ねぎ／はくさい・もやし／えのきだけ	562
11（月）	とりにくのチーズやき／コッペパン／コーンサラダ／スパゲティーナポリタン	ぎゅうにゅう／とりにく・チーズ	パン・スパゲティ／さんおんとう／オリーブオイル／こめあぶら	キャベツ・きゅうり／たまねぎ・とうもろこし／にんじん・パセリ／ピーマン・マッシュルーム／トマトピューレ	597
12（火）	ごはん／スナップえんどうサラダ／とんぺいやき／かきたまじる／iimabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう／ひじき・ぶたにく／たまご／（かつおぶし）	こめ・じゃがいも／でんぷん・さとう／さんおんとう／オリーブオイル／こめあぶら／マヨネーズ	スナップえんどう／キャベツ・たまねぎ／とうもろこし・にんじん／ねぎ・えのきだけ	578
13（水）	ごはん／いとかんてんのすのもの／かつおのかりんとあげ／きりぼしだいこんとひじきのにもの	ぎゅうにゅう／あつあげ・かんてん／わかめ・ひじき／かつお・ちくわ／とりにく（にぼし）	こむぎこ・こめ／じゃがいも／でんぷん・さとう／くろざとう／さんおんとう・ごま／こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん／きゅうり・ごぼう／きりぼしだいこん／にんじん・しょうが	631
14（木）	とりにくとしめじのごまいため／きなこトースト／ツナコーンサラダ／オニオンスープ	ぎゅうにゅう／きなこ・ひじき／まぐろあぶらづけ／ぶたにく・とりにく（ガラスープ）	パン・でんぷん／さとう・ごま／オリーブオイル／こめあぶら・バター	キャベツ・たまねぎ／とうもろこし・にんじん／パセリ・レタス・しめじ	709
15（金）	むぎごはん／ほねぶとサラダ／カルシウムの日／はるキャベツのキッシュ／かけてたべてね！／ドライカレー	ぎゅうにゅう／しろいんげんまめペースト／ひじき・しらすぼし／まぐろあぶらづけ／ぎゅうひきにく／あいびきにく／ぶたひきにく・たまご／なまクリーム・チーズ	むぎ・こめ／でんぷん・さとう／オリーブオイル／こめあぶら・バター／カレールウ	えだまめ・キャベツ／こまつな・たまねぎ／にんじん・パセリ／ピーマン・りんごソース／しょうが・にんにく	667
18（月）	じゃこのりコロッケ／キャロットパン／コロコロサラダ／ミネストローネ	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／あおのりこ・しらすぼし／とりにく・とりひきにく／たまご・（ガラスープ）	こむぎこ・パン／マカロニ・パンこ／じゃがいも・さとう／さんおんとう／ドライキャロット／オリーブオイル／こめあぶら	えだまめ・たまねぎ／チンゲンサイ・トマト／にんじん・レモン／しめじ・にんにく	667
19（火）	ごはん／いそかあえ／ホキのきのこソースやき／はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう／あつあげ・のり／ホキ・みそ／（こんぶ）	こめ・さとう／バター	キャベツ・たまねぎ／ほうれんそう・もやし／えのきだけ・しめじ／マッシュルーム	558
20（水）	ごはん／もやしのナムル／かわちばんかん／にらはるまき／わかめスープ	ぎゅうにゅう／とうふ・わかめ／しらすぼし／ぶたひきにく	こむぎこ／はるまきのかわ／こめ・はるさめ／マロニー／さんおんとう・ごま／ごまあぶら／こめあぶら	こまつな・たまねぎ／とうもろこし・にら／にんじん・ねぎ・もやし／かわちばんかん／えのきだけ・しょうが	639

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 エネルギー kcal
21（木）	えびグラタン／コッペパン／ひじきサラダ／ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう／しろいんげんまめペースト／ひじき・えび／とりにくチーズ（ガラスープ）	こむぎこ・パン／マカロニ・パンこ／さんおんとう／オリーブオイル／こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ／チンゲンサイ／とうもろこし・にんじん／はくさい・パセリ／もやし・しめじ	548
22（金）	ごはん／キャベツのおひたし／ちくわのにしょくあげ／ごもくまめ／ピースの日	ぎゅうにゅう／だいず・あぶらあげ／あおのりこ・こんぶ／しらすぼし／かつおぶし・ちくわ／とりにく	こむぎこ・こめ／さとう・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・にんじん／ほししいたけ	608
25（月）	クリスピーチキン／コッペパン／ツナサラダ／メープルジャム つけてたべてね！／コンソメスープ	ぎゅうにゅう／まぐろあぶらづけ／とりにく（ガラスープ）	こむぎこ・パン／コーンフレーク／さとう／メープルジャム／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／たまねぎ・とうもろこし／ミニトマト・にんじん／ブロッコリー・レモン／きくらげ	637
26（火）	えんどうごはん／ごぼうサラダ／マヨネーズ かけてたべてね！／とうふのツナでんがく／わかたけじる	ぎゅうにゅう／とうふ・わかめ／まぐろあぶらづけ／みそ・（こんぶ）（かつおぶし）	こめ・さんおんとう／ごま・バター／マヨネーズ	えんどう・きゅうり／ごぼう・たけのこ／たまねぎ・とうもろこし／にんじん・ねぎ／えのきだけ	589
27（水）	ごはん／こまつなとしめじのごまあえ／ごもくたまごやき／もずくスープ	ぎゅうにゅう／もずく・ひじき／とりひきにく／たまご（ガラスープ）	こめ・でんぷん／さとう／さんおんとう／すりごま／こめあぶら	キャベツ・こまつな／たまねぎ・チンゲンサイ／にんじん・ねぎ・もやし／しめじ	511
28（木）	とりにくのスタミナやき／コッペパン／あまなつゼリー／レモンドレッシングサラダ／クリームシチュー	ぎゅうにゅう／かんてん・とりにく	こむぎこ・パン／じゃがいも・さとう／さんおんとう・ごま／オリーブオイル／ごまあぶら／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／にんじん／あまなつかんかん／レモン・にんにく	567
29（金）	ごはん／かみかみサラダ／レバーのケチャップに／もちむぎのスープ	ぎゅうにゅう／さきいか・ぶたにく／とりレバー（ガラスープ）	もちむぎ・こめ／じゃがいも／でんぷん／さんおんとう／ごまあぶら／こめあぶら	キャベツ・きゅうり／たまねぎ・チンゲンサイ／にんじん・しめじ／しょうが	650

今治市産みかんといちごアピールデザインが決定しました

選ばれたデザインはみかんジャム及びいちごジャム、みかんゼリーの台紙のシールとして、学校給食で提供します。

学校名及び学年は現時点で記入させていただいています。

生活リズムを見直そう

新年度が始まって１か月がたちましたが、
心や体に疲れが出ていないでしょうか？
朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう！

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2024　４月号