令和8年　6月は食育月間

6月分　学校給食献立表　（22回）

今治市立朝倉調理場
（朝倉小・朝倉中）

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
1（月）	にっぽんいちおいしい給食の日 かけてたべてね むぎごはん カレーじゃこ しおこんぶのサッパリサラダ あげだしどうふ しんたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・しおこんぶ わかめ・しらすぼし かつおぶし・みそ （にぼし・けずりぶし）	こめ・じゃがいも むぎ・こめあぶら こむぎこ・さとう ごま・ごまあぶら	こんにゃく・キャベツ・ねぎ きゅうり・だいこん・トマト たまねぎ・とうもろこし にんじん・えのきだけ しょうが	585 795
②（火）	かいそうひじきサラダ スパニッシュオムレツ コッペパン はさんでたべてね チリコンカン こまつなスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・かいそう ひじき・ぶたにく とりにく・たまご チーズ・とうふ・えび （こんぶ）	パン・こめあぶら じゃがいも・ごま でんぷん・さとう オリーブオイル バター	キャベツ・きゅうり・パセリ こまつな・ほししいたけ たけのこ・たまねぎ にんじん・ピーマン しょうが	598 ／
③（水）	コーンピラフ かりかりごぼうのサラダ ポテトたこあげ パンプキンシチュー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・あおのりこ たこ・ロースハム ベーコン・とりにく たまご しろいんげんまめペースト	こめ・こめあぶら こむぎこ・でんぷん こめこ・じゃがいも ごま・ごまあぶら さとう・バター	グリンピース・とうもろこし かぼちゃ・キャベツ・ごぼう きゅうり・たまねぎ・レタス にんじん・マッシュルーム しめじ	605 ／
4（木）	ごはん アーモンドあえ オレンジ いそもんあげ きりぼしだいこんのにもの ぎゅうにゅう もぐもぐ	ぎゅうにゅう なまだいずこ あぶらあげ・ひじき あおのりこ・たまご しらすぼし・えび けずりこ・あかいた とりにく　（にぼし）	こめ・アーモンド こむぎこ・こめこ じゃがいも・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 こまつな・きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん・もやし オレンジ	595 802
5（金）	かみかみごはん かみかみ かにかまぼこのすのもの ホキのたらこマヨやき とうふともずくのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし からあげ・とりにく こんぶ・もずく ホキ・たらこ かにかまぼこ （こんぶ・けずりぶし）	こめ・じゃがいも ごま・こめあぶら さとう・マヨネーズ よくかんで食べよう	キャベツ・きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん・ねぎ とうもろこし・えのきだけ パセリ・しめじ	588 785
⑧（月）	ごはん プロテインサラダ まるあげポテト あじさいゼリー やながわもどき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ぶたにく アガー・たまご あおのりこ （けずりぶし）	こめ・じゃがいも さとう・マヨネーズ オリーブオイル カクテルゼリー こめあぶら	いとこんにゃく・かんぴょう さやいんげん・キャベツ きゅうり・ごぼう・たまねぎ にんじん・グレープジュース レタス	605 795
⑨（火）	かぼちゃのグラタン プチトマト こくとうパン ごぼうとナッツのサラダ はだかむぎのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レンズまめ・チーズ ぶたにく・とりにく しろいんげんまめペースト	パン・はだかむぎ こむぎこ・パンこ じゃがいも・さとう アーモンド・バター オリーブオイル こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ・ごぼう きゅうり・たまねぎ・パセリ とうもろこし・ほししいたけ ミニトマト・マッシュルーム にんじん・もやし	601 788
10（水）	ごはん かふうサラダ かりかりにぼし いがむし きくらげのそぼろスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・こんぶ かえりいりこ くらげ・たまご ぶたひきにく とりひきにく （こんぶ）	こめ・ごまあぶら もちごめ・でんぷん じゃがいも・さとう ごま・アーモンド こめあぶら	キャベツ・きゅうり・もやし こまつな・たまねぎ・ねぎ とうもろこし・にんじん きくらげ・しょうが	592 785
11（木）	うめしそひじきごはん チンゲンサイののりずあえ なすのはさみあげ ぎょそうめんじる ぎゅうにゅう 入梅の日	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし のり・ぎょそうめん ひじき・たまご まぐろあぶらづけ とりひきにく （けずりぶし）	こめ・こめあぶら こむぎこ・パンこ でんぷん・さとう ごま	キャベツ・きゅうり・レモン あかしそ・だいこん・しめじ たまねぎ・にんじん・ねぎ チンゲンサイ・ほししいたけ なす・えのきだけ・しょうが	580 805
⑫（金）	ごはん だいこんほたてサラダ メロン さけとアスパラのチーズやき スープカレー ぎゅうにゅう 北海道の献立	ぎゅうにゅう わかめ・ほたて とりにく・チーズ さけ しろいんげんまめペースト	こめ・じゃがいも でんぷん・パンこ こめあぶら・バター ドレッシング マヨネーズ カレールウ	グリーンアスパラガス きゅうり・だいこん・しめじ たまねぎ・にんじん・パセリ とうもろこし・メロン	578 803
⑮（月）	コーンピラフ かりかりごぼうのサラダ ポテトたこあげ パンプキンシチュー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・あおのりこ たこ・ロースハム ベーコン・とりにく たまご しろいんげんまめペースト	こめ・こめあぶら こむぎこ・でんぷん こめこ・じゃがいも ごま・ごまあぶら さとう・バター	グリンピース・とうもろこし かぼちゃ・キャベツ・ごぼう きゅうり・たまねぎ・レタス にんじん・マッシュルーム しめじ	／ 795

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
⑯（火）	ひじきのライスコロッケ コッペパン 今治市産みかんジャム うめドレッシングサラダ しまなみポトフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・しらすぼし まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご うずらたまご	パン・はだかむぎ こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら みかんジャム オリーブオイル	キャベツ・きゅうり・レタス だいこん・ブロッコリー たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほししいたけ ばいにく	611 800
⑰（水）	かけてたべてね ごはん いまばりひじきのつくだに うりのそくせきづけ とうふのちぐさむし しんじゃがのうまに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・しらすぼし とうふ・かつおぶし ひじき・とりにく うずらたまご・たまご しろいんげんまめペースト （にぼし）	こめ・じゃがいも ごま・こめあぶら さとう	こんにゃく・さやいんげん かんぴょう・ほししいたけ キャベツ・こまつな・うり あかしそ・たけのこ・ねぎ たまねぎ・にんじん	578 794
⑱（木）	I.I. imabari！ブランド給食 ごはん こまつなサラダ たいのアクアパッツァ 今治市産 あまなつジュレ なすとひきにくのピリからスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ひじき アガー・チーズ たい・みそ とりひきにく	こめ・こめあぶら でんぷん・さとう オリーブオイル ドレッシング ごまあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・こまつな・トマト たまねぎ・トマトジュース なす・にんじん・ピーマン みかんジュース・あまなつ しょうが・にんにく	582 805
⑲（金）	むぎごはん トマトとあおじそのサラダ えびとなつやさいのかきあげ かんきつかおるチキンカレー かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・かいそう とりにく・たまご だっしふんにゅう えび	こめ・じゃがいも むぎ・カレールウ さとう・こむぎこ ごま・こめあぶら オリーブオイル みかんジャム	かぼちゃ・キャベツ・レモン だいこん・たまねぎ・レタス とうもろこし・ミニトマト なす・にんじん・ピーマン しそ・しょうが・にんにく	595 801
22（月）	ごはん はるさめサラダ かいせんシューマイ あつあげげのちゅうかに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・あつあげ えそすりみ・えび いか・ぶたひきにく ロースハム	こめ・こめあぶら ぎょうざのかわ こめこ・じゃがいも でんぷん・はるさめ さとう・ごまあぶら ごま	グリンピース・キャベツ きゅうり・たけのこ・ねぎ たまねぎ・にら・にんじん ピーマン・しょうが	590 788
㉓（火）	まめたまやき コッペパン ラビットサラダ フルーツカクテル ピースの日 ズッキーニのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きんときまめ・のり けずりこ・ぶたにく ロースハム・たまご ベーコン・レンズまめ しろいんげんまめペースト	パン・こめあぶら こむぎこ・こめこ ながいも・さとう オリーブオイル カクテルゼリー	キャベツ・ズッキーニ・ねぎ だいこん・たまねぎ・レタス とうもろこし・にんじん パセリ・もやし・マンゴー みかん・パインアップル レモン	584 795
24（水）	とりきんぴらごはん なすのわふうサラダ たこよせフライ こんさいかきたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たこ だいず・しらすぼし えそすりみ・とうふ まぐろあぶらづけ たまご・とりにく しろいんげんまめペースト （こんぶ・けずりぶし）	こめ・こめあぶら こむぎこ・パンこ こめこ・じゃがいも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・きゅうり・ごぼう こまつな・しそ・だいこん たまねぎ・なす・にんじん ねぎ・ほししいたけ	603 808
25（木）	ごはん ごしきあえ あじのなんばんづけ わらびもち なつやさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ あじ・みそ・たまご （にぼし）	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぷん さとう・わらびもち ごま・こめあぶら	オクラ・かぼちゃ・キャベツ こまつな・たまねぎ・しめじ にんじん・ねぎ・ピーマン	586 795
㉖（金）	わかめごはん（げんりょう） アスパラのサラダ じゃがいものミートソースやき ぶっかけひやしうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・レンズまめ わかめ・ロースハム あいびきにく チーズ・たまご （こんぶ・けずりぶし）	こめ・こめあぶら うどん・じゃがいも ごま・ドレッシング さとう・バター	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり・パセリ たまねぎ・ピーマン・レタス とうもろこし・にんじん ねぎ・ほししいたけ	585 785
29（月）	ごはん かりかりがんも うめおかかあえ カルシウムの日 じゃがいものきんぴら ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・しらすぼし かつおぶし・とうふ まぐろあぶらづけ てんぷら・ぶたにく とりにく・たまご	こめ・ごまあぶら こむぎこ・こめこ コーンフレーク じゃがいも・ごま さとう・こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん えだまめ・キャベツ・ごぼう かんぴょう・ほししいたけ こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ばいにく・きくらげ	600 793
30（火）	かけてたべてね ごはん ぶたキムチどん もやしのナムル ホキのレモンしそふうみ にらたまスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・たまご ぶたにく・ホキ （こんぶ・けずりぶし）	こめ・こめあぶら こむぎこ・でんぷん さとう・アーモンド ごまあぶら	キャベツ・きゅうり・レモン しそ・たまねぎ・えのきだけ とうもろこし・キムチ・にら にんじん・きくらげ・もやし ほししいたけ・しょうが	592 798

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年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

【給食のない日】　朝倉小学校　15日（月）
朝倉中学校　2日（火）・3日（水）

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。
※　○印の日には、スプーンがつきます。