令和8年

6月分　学校給食献立表　（22回）

今治市立伯方調理場
（伯方小・伯方中・伯方分校・しまなみ伯方）

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）	ごはん マヨネーズ ポテトサラダ あじさいゼリー あじのスタミナやき はるさめスープ	ぎゅうにゅう アガー・あじ ロースハム・ベーコン うずらたまご （ガラスープ）	こめ・じゃがいも はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら カクテルゼリー マヨネーズ	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 グレープジュース きくらげ・にんにく	648 781
2（火）	はだかむぎのライスグラタン コッペパン トマトとひじきのサラダ ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう わかめ・ひじき ベーコン・とりにく チーズ （ガラスープ）	はだかむぎ パン・こめ こめこ・じゃがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル	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 ミニトマト・にんじん レタス・ほししいたけ	568 709
3（水）	ごはん もやしのちゅうかサラダ ぎょうざロール とうふときくらげのスープ	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたひきにく ちゅうかくらげ ロースハム やきぶた・たまご	こむぎこ・こめ はるまきのかわ でんぷん・さとう すりごま・ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にら・にんじん・もやし えのきだけ・きくらげ しょうが・にんにく	660 805
4（木）	とりきんぴらごはん かみかみあえ おからのすりみあげ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・おから あおのりこ・わかめ えそすりみ・さきいか とりひきにく・みそ たまご （けずりぶし）	こめ・でんぷん さとう・ごま ごまあぶら なたねあぶら	こんにゃく・かぼちゃ キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・えのきだけ きくらげ・しょうが	594 732
5（金）	ごはん しそおかかあえ フルーツジュレ ささみとポテトのレモンず カルシウムの日 きりぼしだいこんとひじきのにもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ・ひじき かつおぶし とりにく とりささみ （にぼし）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら なたねあぶら マスカットゼリー	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・ごぼう こまつな・あかしそ にんじん・レモン きりぼしだいこん みかん・おうとう	656 796
8（月）	ごはん いとかんてんのサラダ みそつくねやき ぶたにくとあつあげのいためし	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・かんてん かにかまぼこ・みそ ぶたにく・たまご ぶたひきにく とりひきにく	パンこ・こめ じゃがいも・さとう こめあぶら	こんにゃく・きゅうり さやいんげん・たまねぎ にんじん・ねぎ しょうが	615 761
9（火）	ふんわりチキンボール こくとうパン しんじゃがのカリじゃこサラダ もちむぎのファイバースープ	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき しらすぼし とりひきにく とりにく・たまご	もちむぎ・パン パンこ・じゃがいも くろざとう・さとう ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	きゅうり・たまねぎ きりぼしだいこん チンゲンサイ・にんじん ねぎ・もやし・レモン しめじ	590 744
10（水）	むぎごはん アスパラのちりめんあえ まるあげポテト ぶたにくのしょうがいため わかめスープ	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ しらすぼし かつおぶし ぶたにく ベーコン	むぎ・こめ じゃがいも・はるさめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン・もやし えのきだけ・しょうが	595 734
11（木）	うめしそひじきごはん きりぼしだいこんのはりはりサラダ ししゃものきなこあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう きなこ・とうふ ひじき・ししゃも たまご （けずりぶし）	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら	きゅうり・あかしそ きりぼしだいこん にんじん・ねぎ・パセリ えのきだけ・きくらげ	608 721
12（金）	むぎごはん レモンあえ じゃがいものアーモンドやき たにんどん かけてたべてね	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ たまご・ぶたにく ベーコン （にぼし）	むぎ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・アーモンド こめあぶら・バター マヨネーズ	かんぴょう・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・レモン ほししいたけ	633 782
15（月）	もちむぎごはん きゅうりのすのもの ごまいりこ チキンチキンごぼう じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ かえりいりこ とりにく・みそ （にぼし）	もちむぎ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・ごま なたねあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・えのきだけ	664 820
16（火）	ひまわりハンバーグ コッペパン みかんジャム パインサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン こめこ・さとう みかんジャム オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃ・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・レタス パインアップル・レモン	589 734
17（水）	ごはん いそかあえ たいのあられあげ しんじゃがのにもの にっぽんいちおいしい給食の日	ぎゅうにゅう あつあげ・のり ひじき・たい とりひきにく たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう なたねあぶら あられ	こんにゃく・グリンピース かんぴょう・こまつな たまねぎ・にんじん もやし・ほししいたけ	630 749
18（木）	ごはん だいずのカラカラサラダ しゅわしゅわみかんゼリー ホイコーロー にらたまスープ	ぎゅうにゅう だいず・アガー ぶたにく・ベーコン たまご・みそ	こめ・こめこ じゃがいも・でんぷん さとう・ごまあぶら なたねあぶら サイダー	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト・にら にんじん・みかんジュース しょうが・にんにく	677 828
19（金）	もちむぎごはん わかめとコーンのサラダ ふわふわオムレツ 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 とうふ・わかめ とりにく・たまご	もちむぎ・こめ じゃがいも・さとう みかんジャム ごまあぶら こめあぶら・バター カレールウ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマト ミニトマト・にんじん ねぎ・トマトピューレ しょうが・にんにく	615 754
22（月）	ごはん うめかつおあえ もずくのてんぷら こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう こうやどうふ・もずく かつおぶし まぐろあぶらづけ ちくわ・とりにく たまご （にぼし）	こむぎこ・こめ さとう・こめあぶら なたねあぶら	いとこんにゃく キャベツ・きゅうり たまねぎ・にら にんじん・ねぎ ぱいにく・ほししいたけ	667 823
23（火）	クッキーパン カラフルサラダ ぶたにくとピーマンのいためもの ピースの日 レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう レンズまめ・ぶたにく とりにく・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン じゃがいも・でんぷん さとう・アーモンド オリーブオイル ごまあぶら・バター	きゅうり・たけのこ たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん パセリ・ピーマン もやし・レタス しょうが・にんにく	644 808
24（水）	むぎごはん ほねぶとサラダ こくとうきなこビーンズ カレーコロッケ とうにゅうみそスープ	ぎゅうにゅう・みそ きなこ・とりにきにく とうにゅう・ひじき ﾛｰｽﾄだいず・とうふ しらすぼし・たまご まぐろあぶらづけ ぶたひきにく	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ・こめこ じゃがいも・でんぷん くろざとう・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・ｶﾚｰﾙｳ	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・しょうが にんにく	736 917
25（木）	ごはん ひじきのごまあえ ぎせいどうふ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・とうふ ひじき・ぶたにく ベーコン・たまご とりひきにく	こめ・じゃがいも さとう・すりごま こめあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ きくらげ・トマトピューレ しょうが・にんにく	640 790
26（金）	ごはん アーモンドあえ わらびもち さかなのマッシュポテトやき i.i.imabari! フランド給食 なすとひきにくのピリからスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうにゅう メルルーサ とりひきにく・みそ	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ わらびもち	グリーンアスパラガス キャベツ・こまつな しょうが・たまねぎ トマトジュース・なす にんじん・パセリ	627 771
29（月）	ごはん こまつなのごまあえ さばのカレーてりやき にくじゃが	ぎゅうにゅう あつあげ・さば ぶたにく	こめ・じゃがいも さとう・すりごま	いとこんにゃく えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん	629 783
30（火）	コッペパン さざみとナッツのしそかきあげ トマトとツナのサラダ ひやしうどん	ぎゅうにゅう わかめ・とりささみ まぐろあぶらづけ たまご （にぼし）	こむぎこ・パン うどん・さとう カシューナッツ こめあぶら なたねあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう・しそ ミニトマト・にんじん ねぎ・レモン	652 776

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。

※　材料の都合（ざいりょうつごう）により、献立（こんだて）を変更（へんこう）することがあります