令和8年

6月分　学校給食献立表　（22回）

今治市立波止浜小学校調理場

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 ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
1（月）	ごはん バンサンスー しおレモンせんざんき もずくスープ	ぎゅうにゅう （こんぶ） もずく （けずりぶし） かにかまぼこ とりにく・たまご	こめ・こめこ でんぷん はるさめ・さとう すりごま ごまあぶら なたねあぶら	きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・レモン えのきだけ・きくらげ しょうが・にんにく	634
2（火）	むぎごはん わかめのすのもの かにかまたまごやき かぼちゃのいとこに	ぎゅうにゅう あずき・わかめ ひじき しらすぼし かにかまぼこ とりひきにく たまご	むぎ・こめ さとう・こめあぶら	さやいんげん・かぼちゃ きゅうり・たまねぎ ねぎ・ほししいたけ	595
3（水）	まるあげポテト ココアビーンズ コッペパン レモンずあえ オクラとトマトのスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ローストだいず あおのりこ とりひきにく	こむぎ・パン じゃがいも さとう こめあぶら なたねあぶら	オクラ・キャベツ きゅうり・たまねぎ トマトジュース にんじん・レモン しめじ・にんにく	604
4（木）	ごはん スパゲティサラダ マヨネーズ あじのサルサソース 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・あじ とりにく	スパゲティ・こめ さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・えだまめ キャベツ・きゅうり ごぼう きりぼしだいこん レッドオニオン・トマト にんじん・レモン しょうが	620
5（金）	ハンバーグ こくとうパン こまつなのアーモンドあえ コーンスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ぶたひきにく ぶたレバー・ベーコン とりひきにく・たまご	パン・マカロニ くろざとう さとう アーモンド こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・コーンかん にんじん・パセリ えのきだけ	613
8（月）	ごはん キャベツのごまこんぶ メルのマヨネーズやき ごぼうのやながわに	ぎゅうにゅう しおこんぶ （けずりぶし） メルルーサ ぶたにく・たまご	こめ・さとう すりごま こめあぶら マヨネーズ	かんぴょう・キャベツ ごぼう・たまねぎ ミニトマト・にんじん ブロッコリー・にんにく	607
9（火）	ごはん ナムル ししゃものフリッター サンラータン	ぎゅうにゅう とうふ あおのりこ ししゃも・かに ちくわ・たまご	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう ごまあぶら なたねあぶら	かんぴょう・キャベツ こまつな・にんじん もやし・ほししいたけ	591
10（水）	さやいんげんのフルーツチーズやき カクテル コッペパン かいそうサラダ わふうスパゲティ	ぎゅうにゅう だいず・のり わかめ かつおぶし・えび いか・こなチーズ	パン・スパゲティ さとう オリーブオイル こめあぶら マーガリン カクテルゼリー マヨネーズ	さやいんげん・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 みかんかん・パインかん バナナ・しめじ マッシュルーム・にんにく	678
11（木）	ごはん ながいものばいにくあえ ちくわのごまフライ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう とうふ・ちくわ ぶたひきにく ぶたレバー たまご・みそ	こむぎこ・パンこ こめ・ながいも でんぷん・さとう ごま・こめあぶら なたねあぶら	グリンピース・きゅうり かいわれだいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・ばいにく ほししいたけ・しょうが にんにく	656
12（金）	チキンのアヒージョふう コッペパン ごぼうサラダ マヨネーズ カレーうどん	ぎゅうにゅう あつあげ （こんぶ） （けずりぶし） あかいた・とりにく	パン・うどん じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ カレールウ	きゅうり・ごぼう ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ピーマン・にんにく	583
15（月）	もちむぎごはん かみかみあえ ひじきとチーズのオムレツ しんじゃがのうまに	ぎゅうにゅう あつあげ・こんぶ ひじき （けずりぶし） さきいか・チーズ とりにく・たまご とりひきにく	もちむぎ・こめ じゃがいも さとう・すりごま こめあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ほししいたけ	605
16（火）	ごはん こまつなサラダ ゆでとうもろこし とりにくのしおこうじやき きんぴらみそしる	ぎゅうにゅう （けずりぶし） ぶたひきにく とりにく・みそ	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな とうもろこし・にんじん ねぎ・レモン	585
17（水）	たいのしそレモンソース みかんゼリー コッペパン ねりごまあえ レンズまめのカレースープ いまばりしさんのたいの日	ぎゅうにゅう レンズまめ アガー・たい ウインナー・たまご	パン・こめこ じゃがいも でんぷん・さとう ねりごま こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・しそ たまねぎ・ミニトマト にんじん・パセリ みかんジュース・レモン	612
18（木）	ごはん ほねぶとサラダ とうふとえそのナゲット i.i.imabari! ブランド給食（きゅうしょく） なすとひきにくのピリからスープ	ぎゅうにゅう だいず・とうふ わかめ しらすぼし えそすりみ とりひきにく たまご・みそ	パンこ・こめ でんぷん・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ トマトジュース・なす にんじん・きくらげ しょうが	568
19（金）	ピーマンのにくづめ コッペパン なすとツナのサラダ みかんジャム べーじゃが	ぎゅうにゅう だいず まぐろあぶらづけ ぶたにく ぶたひきにく ベーコン	パン・じゃがいも さとう みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	いとこんにゃく さやいんげん・きゅうり たまねぎ レッドオニオン・なす にんじん・ピーマン レモン	561
22（月）	むぎごはん ビーンズソテー ビビンバのぐ かけてたべよう わかめとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう きんときまめ ひよこまめ わかめ・たまご しらすぼし あかいた ぶたひきにく	むぎ・こめ はるさめ くろざとう さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら マーガリン	こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん もやし・しめじ しょうが・にんにく	586
23（火）	ごはん えのきのサラダ マヨネーズ レバーのごまみそあえ こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたレバー とりにく・たまご みそ	こめ・でんぷん さとう・すりごま こめあぶら なたねあぶら マヨネーズ	さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ ほししいたけ・しょうが	698
24（水）	かぼちゃのチーズやき コッペパン あまなつサラダ しろいんげんまめのポークビーンズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたひきにく ウインナー・チーズ	パン・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ コーンかん・トマトかん にんじん・ブロッコリー レタス・レモン あまなつかんかん しめじ・にんにく	584
25（木）	むぎごはん ふくじんづけサラダ ハーブチキンカツ かけてたべよう ハッシュドポーク	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・たまご	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ さとう こめあぶら なたねあぶら ハヤシルウ	グリンピース・キャベツ ふくしんづけ・たまねぎ トマトジュース にんじん・レタス しょうが・ハーブミックス	698
26（金）	キムチいため クッキーパン あおじそひじきサラダ ファイバースープ	ぎゅうにゅう ひじき・ぶたにく とりにく・たまご	おおむぎ こむぎこ・パン さとう・マーガリン アーモンド すりごま オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・こまつな しそ・たまねぎ にんじん・キムチ もやし・えのきだけ	607
29（月）	ごはん すなぎもとやさいのあえもの ごぼうのかきあげ みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・たまご あぶらあげ わかめ （けずりぶし） えび・とりにく すなぎも・みそ	こむぎこ・こめ さとう こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・にんじん・ねぎ レモン・しょうが	593
30（火）	ごはん そくせきづけ ゆでえだまめ さばのペペロンチーノ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あつあげ くきわかめ・さば ぶたにく	こめ・さとう すりごま オリーブオイル こめあぶら	こんにゃく・えだまめ キャベツ・きゅうり ごぼう・あかしそ たくあんづけ・にんじん にんにく	635

今治市（いまばりし）では、「学校給食摂取基準（がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん）」に基（もと）づき、身体計測（しんたいけいそく）のデータから各学校（かくがっこう）（学年（がくねん）・クラス）ごとに基準（きじゅん）を作成（さくせい）し、給食（きゅうしょく）を提供（ていきょう）しています。毎日（まいにち）の栄養価（えいようか）は、小学校（しょうがっこう）４年生（ねんせい）の１食分（しょくぶん）のエネルギー量（りょう）を記載（きさい）しています。

※〇のつく日（ひ）はスプーンがつきます。

引用：「学校給食」2020年5月号

※　材料（ざいりょう）の都合（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。