令和8年

6月分　学校給食献立表　（22回）

今治市立国分小学校調理場

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（月）	にっぽんいちおいしい給食の日 フィッシュアンドチップス コッペパン マリネサラダ ストラッチャテッラ	ぎゅうにゅう さわら・ロースハム たまご・こなチーズ	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも 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 マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・パセリ レモン	673
②（火）	ごはん とうふサラダ とりにくのピリからやき じゃがいものにもの	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき とりにく （にぼし）	こめ・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・えだまめ 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	589
3（水）	ごはん アスパラのちりめんあえ ハンバーグ やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ しらすぼし・かつおぶし あいびきにく とりひきにく たまご・みそ （けずりぶし）	パンこ・こめ さとう ごまあぶら こめあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし	640
④（木）	ハムサンドフライ ビーンズフィッシュ コッペパン こんにゃくサラダ ABCマカロニスープ	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 （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 ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	サラダこんにゃく グリンピース・きゅうり しょうが・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・もやし	637
⑤（金）	むぎごはん ごぼうサラダ ぶたにくのアップルソースかけ ハヤシライス かけてたべてね！	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	むぎ・こめ さとう さんおんとう こめあぶら ハヤシルウ ごまドレッシング	グリンピース・ごぼう しょうが・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・にんにく りんごソース マッシュルーム	652
⑧（月）	こまつなのミートドッグ とうにゅうドーナツ セルフパン はさんでたべてね！ ハムサラダ ファイバースープ	ぎゅうにゅう だいず・とうふ とうにゅう ぶたひきにく ロースハム とりひきにく （ガラスープ）	おおむぎ・こむぎ ホットケーキミックス・さとう パン・でんぷん オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら バター	キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん レタス・しめじ	657
9（火）	カルシウムの日 ごはん くきわかめとじゃこのサラダ さばのみりんやき しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ くきわかめ しらすぼし・さば （にぼし）	こめ しらたまだんご さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ はくさい・ほししいたけ	618
10（水）	ごはん こうやどうふのごまあえ レバーとじゃがいものケチャップに きりぼしだいこんのうまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ ぶたにく ぶたレバー だっしふんにゅう （にぼし）	こめ・こめこ じゃがいも さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・こまつな しょうが きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ほししいたけ	677
⑪（木）	じゃがいものグラタン コッペパン じゃこサラダ フルーツヨーグルト チキンスープ	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく ヨーグルト チーズ （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・バター オリーブオイル こめあぶら アロエデザート	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ とうもろこし・にんじん にんにく・パセリ レタス・レモン おうとうかん・きくらげ マッシュルーム トマトピューレ	612
⑫（金）	むぎごはん にらともやしのナムル とりにくのジンジャーソースかけ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく とりにく・みそ	むぎ・こめ でんぷん・さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	グリンピース・しょうが たけのこ・たまねぎ にら・にんじん にんにく・もやし ほししいたけ	624
⑮（月）	とりにくのみそチーズやき コッペパン トマトサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく ぶたレバー とりにく・チーズ みそ	パン・さとう こめあぶら マヨネーズ	さやいんげん・きゅうり たまねぎ・トマト にんじん・にんにく パセリ・レタス・レモン トマトピューレ	642
⑯（火）	うめひじきごはん こまつなのしらすあえ もずくのかきあげ とんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ もずく・ひじき しらすぼし ぶたにく とりひきにく たまご・みそ （にぼし）	こむぎこ・こめ じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・こまつな あかしそ・たまねぎ にんじん・しろねぎ	650
⑰（水）	ごはん わかめのすのもの こくとうだいず いまばりしさんたいのしおやき にらたまスープ	ぎゅうにゅう ローストだいず わかめ しらすぼし・たい ぶたにく たまご （ガラスープ）	こめ・でんぷん くろざとう さとう・ごま こめあぶら	きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・にら・もやし	597
⑱（木）	i.i.imabari! ブランド給食 やさいとチーズのにくまき コッペパン ビーンズサラダ いまばりしさんみかんジャム なすとひきにくのピリからスープ	ぎゅうにゅう だいず ビーンズミックス ぶたにく ロースハム とりひきにく チーズ・みそ	パン・でんぷん さとう みかんジャム ごまあぶら こめあぶら	グリーンアスパラガス さやいんげん・きゅうり しょうが・たまねぎ トマトジュース・なす にんじん	575
⑲（金）	むぎごはん ちゅうかサラダ とうふのツナマヨやき チャプチェ	ぎゅうにゅう とうふ まぐろあぶらづけ ちゅうかくらげ ぶたにく	はだかむぎ・こめ はるさめ・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 こまつな・たまねぎ にら・にんじん・にんにく パセリ・ピーマン あかピーマン・もやし きくらげ・エリンギ	602
㉒（月）	ピースの日 クリスピーチキン コッペパン だいずのカラカラサラダ カントリースープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・とりにく （ガラスープ）	こむぎこ・パン コーンフレーク こめこ・じゃがいも さんおんとう ごま・こめあぶら なたねあぶら マヨネーズ	さやいんげん・キャベツ きゅうり・ごぼう トマト・にんじん パセリ	595
㉓（火）	ごはん きゅうりのばいにくあえ えそのかおりむし ひじきとあつあげのにもの	ぎゅうにゅう だいず・あつあげ ひじき・えそすりみ かつおぶし ぶたにく とりひきにく たまご （にぼし）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん ばいにく・きくらげ	636
24（水）	ごはん じゃがいものちゅうかあえ せとあげ ごもくビーフン	ぎゅうにゅう とうふ えそすりみ ぶたにく・やきぶた たまご	こめ・ビーフン じゃがいも でんぷん・さとう 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 しょうが・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・きくらげ	664
㉕（木）	とりにくのガーリックパンこやき こくとうパン パンプキンサラダ あじさいゼリー オニオンスープ	ぎゅうにゅう アガー ロースハム ベーコン・とりにく （ガラスープ）	パン・パンこ くろざとう・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター カクテルゼリー	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ レタス・グレープジュース	609
㉖（金）	ごはん はるさめサラダ メロン あじのはなぞのやき きんぴらみそしる	ぎゅうにゅう とうふ・あじ ぶたにく ロースハム・みそ （にぼし）	こめ・じゃがいも はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・キャベツ きゅうり・ごぼう とうもろこし・にんじん ねぎ・パセリ あかピーマン・メロン えのきだけ・しめじ	614
㉙（月）	ミートオムレツ コッペパン フレンチサラダ スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく たまご	パン・スパゲティ さとう 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・ピーマン レタス・ほししいたけ マッシュルーム	611
㉚（火）	むぎごはん キャベツのおひたし あじのなんばんづけ ごぼうのやながわに	ぎゅうにゅう あじ・かつおぶし ぶたにく・たまご （にぼし）	むぎ・こめ こめこ・じゃがいも さとう さんおんとう こめあぶら なたねあぶら	えだまめ・キャベツ ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ピーマン	633

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※○のつく日はスプーンがつきます。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。

引用：学校給食　2025年5月号