令和8年

6月分　学校給食献立表　（22回）

今治市立大島調理場
（吉海小・宮窪小・大島中）

6月は食育月間

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）	むぎごはん こまつなのごまあえ UFOぎょうざ ソーダーゼリー ぎょそうめんじる	ぎゅうにゅう・わかめかんてん・ひじき（けずりぶし） まぐろあぶらづけ あかいた ぎょそうめん うずらたまご・チーズ	むぎ・こむぎこ ぎょうざのかわ・こめ さとう・ごま こめあぶら・サイダー	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし みかん・レモン えのきだけ	585 762
2（火）	えびとアスパラのポテトグラタン コッペパン だいこんサラダ チキンスープ	ぎゅうにゅう **しろいんげんまめペースト** えび・とりひきにく とりにく・チーズ （ガラスープ）	パン・マカロニ パンこ・こめこ じゃがいも・さとう すりごま オリーブオイル こめあぶら	グリーンアスパラガス きゅうり・だいこん たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん パセリ・レタス・きくらげ ほししいたけ・トマトピューレ しょうが・にんにく	588 745
3（水）	むぎごはん マヨネーズ コーンフレークサラダ だいずとごぼうのあまからあげ ソーダーゼリー ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ローストだいず かんてん まぐろあぶらづけ ベーコン・たまご （ガラスープ）	むぎ・こむぎこ・こめ ビーフン コーンフレーク じゃがいも・でんぷん さとう・ごま ごまあぶら・こめあぶら サイダー・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし みかん・レモン ほししいたけ	622 752
4（木）	むぎごはん かみかみあえ チキンチキンごぼう とうふじる	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ （こんぶ） （けずりぶし） さきいか・あかいた とりにく	むぎ・こめ・でんぷん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	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・ねぎ えのきだけ	565 902
5（金）	**カルシウムの日** むぎごはん こくとうだいず ひじきのサラダ **あつあげとポテトのチリソースやき** レタスのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ローストだいず ひじき・ぶたにく （ガラスープ）	むぎ・こめ じゃがいも・でんぷん はるさめ・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	きゅうり・しょうが たまねぎ・にんじん しろねぎ・もやし・レタス ほししいたけ	554 729
8（月）	むぎごはん のりずあえ ホキのアーモンドあげ しせんにくじゃが	ぎゅうにゅう あつあげ・のり・ホキ ぶたにく・たまご	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ じゃがいも・さとう ごま・アーモンド こめあぶら	いとこんにゃく さやいんげん・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・もやし ほししいたけ	594 783
9（火）	とりにくのごまヨーグルトやき こくとうパン かいそうサラダ ふわたまスープ **たまごの日**	ぎゅうにゅう・とうふ かいそう とりひきにく とりにく・たまご ヨーグルト （ガラスープ）	パン・でんぷん くろざとう・さとう はちみつ・ごま アーモンド ねりごま・ごまあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト にんじん・レモン えのきだけ	559 716
10（水）	むぎごはん ひじきのマリネ ハニーすぶた にらたまスープ	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・ぶたにく たまご （ガラスープ）	むぎ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・はちみつ オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たけのこ たまねぎ・ミニトマト にら・にんじん ピーマン・レモン きくらげ・ほししいたけ しょうが	544 735
にっぽんいちおいしい給食の日 11（木）	**うめしそひじきごはん** **しおこんぶのサッパリサラダ** おからボール じゃがたまみそしる **入梅**	ぎゅうにゅう・とうふ おから・しおこんぶ わかめ・ひじき （にぼし） えそすりみ・けずりこ とりひきにく・みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり あかしそ・たまねぎ トマト・にんじん うめぼし・えのきだけ	523 724
12（金）	むぎごはん キャロットラペポテト あじのサルサソース キャベツのそぼろじる	ぎゅうにゅう・だいず あじ・（けずりぶし） まぐろあぶらづけ とりひきにく	むぎ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・はちみつ オリーブオイル こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・セロリ たまねぎ・トマト にんじん・ねぎ・レモン しょうが・バジル	566 757
15（月）	むぎごはん スナップエンドウのおかかあえ いがむし しんじゃがのにもの	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・（にぼし） かつおぶし ぶたひきにく ゼラチン とりひきにく うずらたまご・たまご	むぎ・こめ・もちごめ じゃがいも・でんぷん さとう・こめあぶら	こんにゃく グリーンアスパラガス さやいんげん スナップえんどう・かんぴょう キャベツ・きゅうり・にんじん ねぎ・きくらげ・ほししいたけ しょうが	574

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）	ひまわりバーグ コッペパン みかんジャム オクラとチキンのサラダ はだかむぎのスープ	ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうひきにく ぶたにく とりひきにく とりささみ うずらたまご・たまご （ガラスープ）	はだかむぎ・こむぎこ パン・さとう みかんジャム ごまあぶら こめあぶら	オクラ・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん しめじ	585 720
17（水）	むぎごはん ごぼうチップサラダ まだいのカリカリからあげ みかんソース なすとひきにくのピリからスープ i.i.imabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう・たい とりひきにく・みそ	むぎ・こむぎこ・こめ でんぷん・さとう はちみつ・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	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 トマトジュース・なす にんじん みかんジュース・レモン しょうが・にんにく	588 745
18（木）	むぎごはん わふうあえ ふわふわナゲット ズッキーニとトマトのスープ	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・わかめ ひじき・しらすぼし ぶたにく とりひきにく （ガラスープ）	むぎ・こむぎこ・こめ こめこ・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	えだまめ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ だいこん・たまねぎ トマト・にんじん・ねぎ レモン	544 752
19（金）	むぎごはん ナスとトマトのサラダ かぼちゃのコロッケ かんきつかおるチキンカレー かけてたべてね **食育の日**	ぎゅうにゅう **しろいんげんまめペースト** だいず・わかめ とりひきにく とりにく・たまご だっしふんにゅう にくだんご	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ じゃがいも みかんジャム オリーブオイル ごまあぶら・こめあぶら マヨネーズ・カレールウ	かぼちゃ・しそ たまねぎ・トマト・なす にんじん・ピーマン しょうが・にんにく	649 902
22（月）	**6/23沖縄慰霊の日** むぎごはん ゴーヤチャンプルー もずくのてんぷら あじさいゼリー めかぶはるさめスープ	ぎゅうにゅう・とうふ もずく・めかぶわかめ アガー・かつおぶし まぐろあぶらづけ はまぐり・ぶたにく やきぶた・たまご	むぎ・こむぎこ・こめ はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら カクテルゼリー	こまつな・たまねぎ にがうり・にら にんじん・ねぎ・もやし みかん グレープジュース えのきだけ・しょうが	566 767
23（火）	ぶたにくとピーマンのいためもの クッキーパン わかめとコーンのサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・ベーコン たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう アーモンド・ごま ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ピーマン きくらげ・しょうが	574 752
24（水）	むぎごはん きりぼしだいこんのサラダ ビビンバのぐ フルーツヨーグルト わかめにゅうめん	ぎゅうにゅう あぶらあげ （こんぶ）・わかめ （にぼし）・あかいた ぶたにく・ヨーグルト	むぎ・そうめん・こめ さとう・ごま ごまあぶら アロエデザート	キャベツ・きゅうり こまつな きりぼしだいこん にんじん・ねぎ・もやし みかん・パインアップル おうとう・にんにく	556 743
25（木）	**だいずいりカムかむごはん** アスパラのちりめんあえ ししゃものゆかりあげ **ピースの日** きんぴらみそしる	ぎゅうにゅう ローストだいず しらすぼし かつおぶし （けずりぶし） ししゃも・さきいか てんぷら・ぶたにく たまご・みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	いとこんにゃく グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり ごぼう・しそ・あかしそ たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ	553 716
26（金）	むぎごはん カレーじゃこ カラフルサラダ チンジャオロースはるまき さっぱりズッキーニスープ	ぎゅうにゅう しらすぼし・ぶたにく ベーコン （ガラスープ）	むぎ・こむぎこ はるまきのかわ・こめ でんぷん・はるさめ さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・ズッキーニ たけのこ・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・ピーマン レタス・きくらげ しょうが・にんにく	561 734
29（月）	むぎごはん カリカリベーコンのサラダ しおこうじとりレバーのあげに れいとうパイン こうやどうふいりちくぜんに	ぎゅうにゅう こうやどうふ （にぼし）・てんぷら ベーコン・とりにく とりレバー うずらたまご	むぎ・こめ・こめこ でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく グリンピース・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん もやし・レタス パインアップル	596 806
30（火）	キャラメルビーンズ コッペパン ポテトとアスパラのチーズやき スタミナサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう **しろいんげんまめペースト** あつあげ ローストだいず わかめ・ぶたにく ベーコン うずらたまご・チーズ	パン・パンこ じゃがいも・さとう カシューナッツ・ごま アーモンド ごまあぶら こめあぶら・バター	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・ねぎ・パセリ ピーマン（カラフル） えのきだけ・しょうが にんにく	622 790

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。

給食がない日
1日：吉海小・宮窪小　2日：宮窪小
2～4日・15日：大島中　　18・19日：大島中1年生 交流の家

※　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