令和8年

6月分　学校給食献立表　（22回）

今治市立桜井調理場
（桜井小・桜井中・県立東中）

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）	てりやきチキン かんぴょうサラダ にこみうどん コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・わかめ あぶらあげ ツナ・あかいた とりにく （こんぶ） （けずりぶし）	パン・うどん・さとう でんぷん さんおんとう・ごま ごまあぶら	かんぴょう・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・レタス・レモン えのきだけ トマト しょうが	528 644
2（火）	マヨネーズ ビーンズポテトサラダ ごはん にくしゅうまい ワンタンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず わかめ ぶたひきにく ロースハム・たまご だっしふんにゅう （ガラスープ） （こんぶ）	ぎょうざのかわ こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ・ワンタン	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にら・にんじん・ねぎ もやし・きくらげ ほししいたけ・しょうが	636
3（水）	おにぎり（さけ・わかめ） いそかあえ ししゃものきなこてんぷら ごもくまめ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・きなこ こんぶ・わかめ さけ・ししゃも てんぷら・とりにく たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぷん・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・キャベツ ごぼう・こまつな たけのこ・にんじん もやし・えのきだけ ほししいたけ	600
④（木）	とりにくのはちみつヨーグルトやき まっちゃむしパン トマトサラダ ひよこまめのスープ コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン・とりにく たまご ヨーグルト （ガラスープ）	むしパンミックス パン・じゃがいも さとう・こめあぶら さんおんとう はちみつ アーモンド オリーブオイル	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん パセリ・レタス・レモン ほししいたけ	644
5（金）	ごはん おかかあえ かわちばんかん さばのごまいちみやき にくじゃが ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず かつおぶし・さば ぶたにく （にぼし）	こめ・じゃがいも さとう さんおんとう・ごま 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 とうもろこし・にんじん かわちばんかん ほししいたけ・しょうが	579 725
⑧（月）	ポテトのかにクリームやき キャラメルビーンズ しょうゆドレッシングサラダ にらたまスープ コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ・だいず かにかまぼこ たまご・チーズ （ガラスープ）	こむぎこ・パン パンこ・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	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・にら にんじん・パセリ もやし・レタス えのきだけ ほししいたけ	635 757
⑨（火）	今治東中等教育学校２年生（いまばりひがしちゅうとうきょういくがっこうねんせい） リクエスト献立（こんだて） 「ごぼう」をつかったリクエスト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ てんぷら・とりにく みそ・（にぼし）	こめ・じゃがいも でんぷん さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら とうにゅうプリン	さやいんげん・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが にんにく	622 789
10（水）	ごはん のりずあえ あじのうめみそやき ひじきとじゃがいものいためにぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・あぶらあげ のり・ひじき・あじ ツナ・てんぷら とりにく・みそ	こめ・じゃがいも さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・えだまめ ごぼう・こまつな にんじん・ねぎ・もやし ばいにく	560 700
⑪（木）	かりかりがんも みかんジャムのドレッシングサラダ ミネストローネ コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・ツナ ベーコン たまご みそ	こむぎこ・パン マカロニ コーンフレーク ながいも・さとう ごま・みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん トマト・パセリ レタス・レモン きくらげ・しめじ・しょうが	561 676
12（金）	しおこんぶのサッパリサラダ ごはん ヤンニョムチキン うずらたまごのちゅうかスープ ぎゅうにゅう せいげんいり	ぎゅうにゅう しおこんぶ ぶたにく・とりにく うずらたまご （ガラスープ）	こめ・こめこ じゃがいも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ トマト・にんじん きくらげ・ほししいたけ	592 728
⑮（月）	カレーコロッケ あおじそドレッシングサラダ もちむぎのチャウダー コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・こんぶ わかめ・とりにく ぶたひきにく たまご （ガラスープ）	もちむぎ・こむぎこ パン・パンこ じゃがいも さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	きゅうり・しそ ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・にんじん もやし・しいたけ	650 775

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）	ごはん きゅうりとしろうりのサラダ たまねぎとかえりのかきあげ しゃきしゃきひじきとんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ひじき かえりいりこ ぶたにく・たまご だっしふんにゅう みそ・（にぼし）	こむぎこ・こめ 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・うり たまねぎ・にんじん ねぎ・しいたけ	578 709
17（水）	水産の日 ごはん くきわかめのつくだに たいざんき からしあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・くきわかめ あぶらあげ たい ツナ・ぶたにく （こんぶ） （けずりぶし）	こむぎこ・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	キャベツ・ごぼう こまつな・あかしそ にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ・しょうが にんにく	589 707
⑱（木）	とうふハンバーグ しんじゃがのかりじゃこサラダ BOOKメニュー オニオンスープ いまばりしさんみかんジャム コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ おから・ひじき しらすぼし・たまご ぶたにく・とりにく うずらたまご （ガラスープ）	パン・パンこ じゃがいも さんおんとう みかんジャム ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん レモン・きくらげ しいたけ	583 700
⑲（金）	もちむぎのごはん わかめとコーンのサラダ アスパラオムレツ チキンカレー かけてたべてね ラッキーにんじん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 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	もちむぎ・こめ じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ カレールウ	グリーンアスパラガス 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 にんじん・しょうが マッシュルーム にんにく	607 743
22（月）	ホキのガーリックパンこやき カリカリベーコンサラダ なすのだいずミートスパゲティー コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ホキ ぶたひきにく ベーコン・ゼラチン とりひきにく チーズ	パン・スパゲティ パンこ・さとう アーモンド オリーブオイル バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・なす にんじん・パセリ ピーマン・ブロッコリー レタス・トマト にんにく	604 732
23（火）	沖縄の日 れいとうパイン やさいチップス（じゃがいも・にがうり） セルフクファジューシー ぶたのかくに もずくとうずらたまごのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく うずらたまご （こんぶ） （けずりぶし）	こめ・じゃがいも でんぷん くろざとう ごまあぶら こめあぶら サイダー	こまつな・たまねぎ にがうり・にんじん ねぎ・パインアップル えのきだけ ほししいたけ・しょうが にんにく	553 681
24（水）	もやしとたまごのあえもの きびなごのカレーあげ むぎごはん スタミナマーボーどん かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きびなご ぶたひきにく ぶたレバー みそ・たまご （ガラスープ）	むぎ・こめ じゃがいも 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	こまつな・たまねぎ なす・にんじん・ねぎ もやし・きくらげ しめじ・しょうが にんにく	584 719
25（木）	キャベツとひきにくのかさねやき レモンドレッシングサラダ コンソメジュリエンヌスープ こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・たまご ぶたにく ベーコン・チーズ とりにく （ガラスープ）	パン・じゃがいも くろざとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン・もやし レタス・レモン きくらげ	549 667
26（金）	ごはん ひじきのナムル レバーのバーベキューソース ふわふわたまごのちゅうかコーンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ひじき ぶたレバー とりにく・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう さんおんとう・ごま アーモンド ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん・こまつな たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん もやし・りんご レモン・ほししいたけ しょうが	616 761
29（月）	ぶたにくとトマトのチーズやき あじさいジュレ ごまドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・かいそう ぶたにく・とりにく チーズ	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター カクテルゼリー マスカットゼリー	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん パセリ・レタス・みかん パイン・きくらげ マッシュルーム	632 751
30（火）	ごはん こんにゃくサラダ にらはるまき 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	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく とりにく・みそ	こむぎこ はるまきのかわ こめ・でんぷん はるさめ・さとう さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	サラダこんにゃく グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ トマトジュース・なす にら・にんじん はくさい・きくらげ しょうが	530 657

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1食分の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※　おはしは洗（あら）って毎日（まいにち）持（も）ってきてください。

※　○印（しるし）はスプーンのつく日（ひ）です。

※　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。