令和8年

6月分　学校給食献立表　（22回）

今治市立玉川調理場
（鴨部小・九和小・玉川中）

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）	もちむぎのこんさいカムカムグラタン ツナサラダ マカロニスープ コッペパン にっぽんいちおいしい給食の日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひよこまめ ローストだいず まぐろあぶらづけ・みそ ウインナー・とりにく チーズ・（ガラスープ）	もちむぎ・パン マカロニ・こめこ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・レモン ほししいたけ	544 690
2（火）	ごはん かわりきんぴら かぼちゃとえびのかきあげ やわらかとりだんごスープ	ぎゅうにゅう・とうふ くきわかめ・えび てんぷら・ぎゅうにく とりひきにく・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぷん さんおんとう・ごまこ まあぶら こめあぶら	えだまめ・かぼちゃ ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん きくらげ・しょうが	585 ／
3（水）	ごはん はるさめサラダ あげぎょうざ とうふとゆばのスープ	ぎゅうにゅう とうふ・ゆば ぶたひきにく （ガラスープ） たまご	ぎょうざのかわ こめ・はるさめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・にら にんじん・ねぎ もやし・しめじ しょうが・にんにく	568 ／
4（木）	ぶたにくのごまだれいため カラフルサラダ ABCトマトスープ クッキーパン	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン マカロニ・じゃがいも さとう・さんおんとう みずあめ・アーモンド ごま・ごまあぶら マーガリン	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にら にんじん・レモン しょうが・にんにく	621 ／
5（金）	ごはん アスパラのしらすあえ カリカリがんも ごまキムチじる	ぎゅうにゅう・とうふ しらすぼし （けずりぶし） まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご みそ	こむぎこ・こめ コーンフレーク じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま ねりごま こめあぶら	こんにゃく グリーンアスパラガス えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん ねぎ・キムチ しょうが	609 828
8（月）	あじのサルサソースかけ マカロニサラダ ベーじゃがスープ コッペパン	ぎゅうにゅう・あじ ベーコン	パン・マカロニ じゃがいも・でんぷん さとう・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・セロリ たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん レタス・レモン しょうが	562 709
9（火）	ごはん おひたし しらすツナそぼろ こうやどうふのごまみそあげ にらたまじる カルシウムの日	ぎゅうにゅう・とうふ こうやどうふ （こんぶ） しらすぼし （けずりぶし） まぐろあぶらづけ たまご・みそ	こめ・こめこ でんぷん・さとう さんおんとう・ごま すりごま こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にら にんじん・えのきだけ きくらげ	570 778
10（水）	うめひじきごはん きのこあえ ししゃものいそべあげ はちはいどうふ	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ あおのりこ・ひじき （にぼし）・ししゃも ちくわ・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 すりごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな あかしそ・にんじん ねぎ・うめぼし えのきだけ・ほししいたけ しめじ	555 774
11（木）	レバーのピリカラフル チョレギサラダ マスカットジュレ とうふときくらげのスープ コッペパン	ぎゅうにゅう・とうふ のり・わかめ ぶたにく とりレバーたつたあげ	パン・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 マスカットゼリー	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんじん・ピーマン あかピーマン・レタス サニーレタス・みかんかん パインかん・おうとうかん えのきだけ・きくらげ	586 742
12（金）	むぎごはん レンズまめのサラダ おからオムレツ かんきつかおるチキンカレー ピースの日	ぎゅうにゅう・おから レンズまめ とりひきにく とりにく・たまご だっしふんにゅう	むぎ・こめ 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・バターカレールウ	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 ねぎ・ピーマン ブロッコリー・しょうが にんにく	579 789
15（月）	タンドリーチキン ひじきのシーザーサラダ たまごスープ みかんジャム コッペパン	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・ベーコン とりにく・たまご ヨーグルト・チーズこなチーズ （ガラスープ）	パン・でんぷん みかんジャム こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり こまつな・たまねぎ トマト・レタス えのきだけ・しょうが にんにく	567 703
16（火）	ごはん きゅうりとわかめのすのもの さばのみそに しんじゃがのうまに	ぎゅうにゅう あつあげ・わかめ（にぼし）・さば とりにく・みそ	こめ・じゃがいも さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・きゅうり にんじん・ほししいたけ しょうが	549 746
17（水）	ごはん うめかつおあえ たいタッタ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう・とうふ（にぼし）・かつおぶし たい・とりにく たまご・みそ	こめ・こめこ じゃがいも・さんおんとう ごまあぶら・こめあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・ごぼう にんじん・ねぎ ばいにく・えのきだけ ほししいたけ・にんにく	553 717
18（木）	さとっこハンバーグ ごぼうサラダ もちむぎいりホワイトスープ コッペパン	ぎゅうにゅう・とうにゅう あおのりこ・ひじき ぶたにく・ぶたひきにく とりひきにく たまご （ガラスープ）	もちむぎ・パン パンこ・こめこ さといも・じゃがいも でんぷん さんおんとう ごまあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん パセリ	538 682
19（金）	ごはん ひじきのごまあえ ごもくたまごやき レモンかおるしおぶたどんぶり かけてたべてね	ぎゅうにゅう・ひじき しらすぼし・ぶたにく とりひきにく・たまご チーズ （ガラスープ）	こめ・じゃがいも でんぷん さんおんとう・ごま すりごま こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・ミニトマト にんじん・ねぎ はくさい・レモン しいたけ	507 698
22（月）	しろいんげんまめのコロッケ パインサラダ なすとひきにくのピリからスープ コッペパン ii.imabariブランド給食	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト ぶたひきにく とりひきにく たまご・みそ	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 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 しょうが・たまねぎ トマトジュース・なす にんじん・パインかん	568 721
23（火）	ひじきしらすチャーハン もやしのかふうあえ とうふのたらマヨやき わふうはるさめスープ	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・しらすぼし （けずりぶし） たらこ・とりにく うずらたまご たまご	こめ・コーンスターチ はるさめ さんおんとう アーモンド ごまあぶら・バター マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ パセリ・ほうれんそう もやし・ほししいたけ しょうが	516 714
24（水）	ごはん そくせきづけ あげささみのレモンに じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう あつあげ （けずりぶし） とりひきにく とりささみ	こめ・じゃがいも でんぷん さんおんとう こめあぶら	きゅうり・こまつな たくあんづけ・たまねぎ ねぎ・もやし レモン	530 726
25（木）	もずくのてんぷら だいずいりこ ぶっかけひやしうどん こくとうパン	ぎゅうにゅう ローストだいず （こんぶ）・もずく わかめ・かえりいりこ （けずりぶし） まぐろあぶらづけ たまご	こむぎこ・パン うどん・くろざとう さとう・さんおんとう ごま・アーモンド こめあぶら	きゅうり・たまねぎ にら・にんじん ねぎ・ほししいたけ	584 763
26（金）	むぎごはん しおこんぶのサッパリサラダ わらびもち ソイどん ビーフンスープ かけてたべてね	ぎゅうにゅう・だいず しおこんぶ・ぶたにく ぶたひきにく ベーコン・たまご	むぎ・こめ ビーフン・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら わらびもち カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト にら・にんじん ねぎ・もやし きくらげ	609 810
29（月）	ミートボールグラタン メロン ポテトサラダ フェジョアーダ コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ・ベーコン ウインナー・チーズ （ガラスープ） にくだんご	こむぎこ・パン じゃがいも さんおんとう こめあぶら・バター マヨネーズ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ メロン・しめじ マッシュルーム にんにく	615 781
30（火）	ごはん ゆかりあえ いわしのかばやき あすかじる	ぎゅうにゅう・とうふ いわし・とりにく（ガラスープ） みそ	こめ・じゃがいも でんぷん・さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・ごぼう あかしそ・にんじん もやし・しめじ しょうが	557 750

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。

※　日（ひ）にちに〇が付（つ）く日は、スプーンが付（つ）きます。