令和8年

6月分　学校給食献立表　（21回）

今治市立常盤小学校調理場
（常盤小）

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）	フワシャキれんこんのたまごやき、レモンドレッシングサラダ、コッペパン、パンプキンスープ、ぎゅうにゅう、にっぽんいちおいしい給食の日	ぎゅうにゅう わかめ・とりにく まぐろあぶらづけ たまご （ガラスープ）	パン・じゃがいも さとう・すりごま さんおんとう オリーブオイル マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり かぼちゃペースト たまねぎ・にんじん パセリ・レタス れんこん・レモン	582
2（火）	ごはん、はるさめサラダ、にらレバいため、ちゅうかコーンスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく とりレバー たまご （ガラスープ）	こめ・でんぷん はるさめ さんおんとう・ごま 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 チンゲンサイ・もやし とうもろこし・にら コーンかん・しょうが えのきだけ	564
3（水）	かみかみごはん、めかぶサラダ、みそつくねやき、しらたまだんごじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あかいた だいず・あぶらあげ からあげ・こんぶ ローストだいず めかぶわかめ・みそ （にぼし）・ぶたひきにく とりにく・たまご	パンこ・こめ さとう・ながいも さんおんとう・ごま アーモンド・もち ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな しそ・たまねぎ にんじん・ねぎ ほししいたけ しめじ・しょうが	561
4（木）	おからコロッケ、コッペパン、ヘルシーごまナッツサラダ、トマトのやさいスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ おから・ウインナー たまご・ひじき とりひきにく （ガラスープ）	こむぎこ・パン でんぷん・すりごま さんおんとう パンこ・アーモンド さとう・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ きりぼしだいこん トマト・にんじん パセリ・きくらげ ほうれんそう	580
5（金）	ごはん、きりぼしだいこんのすのもの、さばのこうみやき、ようふうとりじゃが、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・さば しらすぼし とりにく	こめ・じゃがいも さとう さんおんとう オリーブオイル	いとこんにゃく グリーンアスパラガス きゅうり・たまねぎ きりぼしだいこん・ねぎ にんじん・レモン しょうが	538
9（火）	ごはん、ほねぶとサラダ、かえりのかきあげ、やきプリンタルト、かんぶつたっぷりみそしる、ぎゅうにゅう、カルシウムの日	ぎゅうにゅう からあげ・こんぶ こうやどうふ ひじき・（にぼし） かえりいりこ・みそ わかめ・しらすぼし まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ じょうしんこ さつまいも・さとう オリーブオイル なたねあぶら やきプリンタルト	かんぴょう・キャベツ ごぼう・こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ほししいたけ	667
10（水）	むぎごはん、たこのすのもの、わかどりのスタミナやき、ふわふわどん、ぎゅうにゅう、かけてたべてね！	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ （にぼし）・たこ とりひきに とりにく・たまご	むぎ・こめ でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ ほししいたけ しょうが・にんにく	546
11（木）	いわしのカレーフライ、フレンチサラダ、セルフパン、こまつなのミートドッグ、はさんでたべてね！、オクラととうにゅうのスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・いわし とうにゅう ぶたにく ぶたひきにく （ガラスープ）	こむぎこ・でんぷん じゃがいも・パン さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	オクラ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん とうもろこし・ねぎ トマトかん・レタス ほししいたけ・しょうが	626
12（金）	うめひじきごはん、ごぼうサラダ、とうふのまさごあげ、もやしのちゅうかスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき しらすぼし・えび とりひきに たまご （ガラスープ）	こめ・ビーフン でんぷん・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら ごまドレッシング	きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・うめぼし ほししいたけ・しょうが	576
15（月）	にらはるまき、コッペパン、しろうりのサラダ、むぎとトマトのみそスープ、みかんジャム、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・みそ	おおむぎ・もちむぎ こむぎこ・ごまあぶら はるまきのかわ・パン じゃがいも・でんぷん はるさめ・さとう みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり しそ・うり・たけのこ たまねぎ・トマト・にら にんじん・きくらげ しょうが・にんにく	559
16（火）	ごはん、しんじゃがのカリじゃこサラダ、わかどりのさいきょうやき、あつあげのうまに、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき しらすぼし・みそ ぶたにく・とりにく	こめ・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・えだまめ きゅうり・たまねぎ にんじん・しろねぎ レモン・しめじ しょうが・にんにく	557
17（水）	ごはん、ごましらすあえ、しそえびカツ、にらたまスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・たまご しらすぼし・えび えそすりみ・こんぶ けずりこ・とりにく （ガラスープ）	こむぎこ・パンこ こめ・でんぷん ごま・なたねあぶら	キャベツ・こまつな しそ・たまねぎ にら・にんじん もやし・ほししいたけ	572
18（木）	たいのフライ、トマトソース、コッペパン、メロン、こんにゃくサラダ、さっぱりズッキーニスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう・たい とりにく・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン パンこ・さとう すりごま オリーブオイル こめあぶら	サラダこんにゃく きゅうり・たまねぎ ズッキーニ とうもろこし・トマト にんじん・パセリ メロン・にんにく	555
19（金）	むぎごはん、しらすおろしあえ、じゃがいもとアスパラのキッシュ、かぼちゃカレー、かけてたべてね！、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう・チーズ わかめ・しらすぼし とりひきにく とりにく・たまご なまクリーム	むぎ・こめ じゃがいも・さとう こめあぶら・バター カレールウ	グリーンアスパラガス グリンピース かぼちゃ・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん	620
22（月）	ぶたにくとピーマンソテー、コッペパン、しんじゃがのポテトフライ、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、ピースの日	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく とりにく （ガラスープ）	パン・マカロニ 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・きゅうり たけのこ・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・ピーマン もやし・しょうが	564
23（火）	ごはん、ゴーヤチャンプルー、もずくのてんぷら、れいとうパイン、ズッキーニのみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あぶらあげ もずく・（にぼし） かつおぶし・たまご まぐろあぶらづけ ぶたにく・とりにく	こむぎこ・こめ じゃがいも こめあぶら	ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・にがうり にら・にんじん もやし・パインアップル	557
24（水）	ごはん、うめかつおあえ、とうふのツナでんがく、しんじゃがのにもの、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・（にぼし） かつおぶし・ちくわ まぐろあぶらづけ とりにく・みそ うずらたまご	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら バター・マヨネーズ	こんにゃく・たまねぎ さやいんげん かんぴょう・きゅうり にんじん・もやし ばいにく・ほししいたけ	556
25（木）	あじのサルサソース、こくとうパン、あおじそドレッシングサラダ、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 くきわかめ・あじ とりひきにく・みそ	パン・でんぷん くろざとう ごま・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 しそ・セロリ・たまねぎ とうもろこし・トマト トマトジュース・なす にんじん・レモン しょうが	564
26（金）	ごはん、とりにくとアスパラのごまいため、ししゃものゆかりあげ、めかぶのすましじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・（こんぶ） めかぶわかめ （けずりぶし） ししゃも・あかいた とりにく・たまご	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう ごま・こめあぶら	グリーンアスパラガス しそ・あかしそ にんじん・えのきだけ しめじ	539
29（月）	ジャーマングラタン、コッペパン、コーンフレークサラダ、ラビオリスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト （こんぶ）・ぶたにく まぐろあぶらづけ ウインナー・チーズ （ガラスープ） ラビオリ	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも コーンフレーク さんおんとう こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・パセリ もやし・レモン きくらげ・しょうが	571
30（火）	ごはん、アスパラのちりめんあえ、ちくわのごまころもあげ、かぼちゃのそぼろに、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・しらすぼし かつおぶし とりひきに たまご・ちくわ	こむぎこ・こめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	いとこんにゃく グリーンアスパラガス さやいんげん・かぼちゃ キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ほししいたけ	557

【給食がない日】 8日　参観日繰替休業日

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。

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。