令和8年

9月分　学校給食献立表　（18回）

今治市立別宮小学校調理場

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（火）	おひたし むぎごはん とうふハンバーグのレモンしょうゆ おやこどんぶり かけてたべてね！	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ あいびきにく とりひきにく とりにく・たまご （こんぶ） （かつおぶし）	むぎ・パンこ こめ・でんぷん さんおんとう こめあぶら にっぽんいちおいしい給食の日	かんぴょう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・レモン ほししいたけ・しめじ	583
②（水）	じゃことコーンのナムル ごはん だいず はるまき はっぽうさい ピースの日	ぎゅうにゅう だいず・しらすぼし えび・いか ぶたにく	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 ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・ピーマン もやし・きくらげ ほししいたけ・しょうが	559
③（木）	ぶどうゼリー じゃがいものカレーいため フレンチトースト ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう アガー・ぎゅうにく ぶたにく・たまご （ガラスープ）	パン・じゃがいも さとう・こめあぶら バター・ナタデココ	いとこんにゃく さやいんげん・ごぼう たまねぎ・にんじん はくさい・もやし グレープジュース えのきだけ・しめじ	667
4（金）	スナギモのやさいあえ ごはん さけのちゃんちゃんやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さけ・とりひきにく すなぎも・みそ	こめ・じゃがいも さとう さんおんとう こめあぶら・バター	さやいんげん・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ピーマン しょうが	547
⑦（月）	スパニッシュオムレツ コッペパン じゃこサラダ ラビオリスープ りんごジャムつけてたべてね！	ぎゅうにゅう しらすぼし ベーコン・とりにく たまご・ラビオリ （ガラスープ）	パン・じゃがいも さとう りんごジャム オリーブオイル こめあぶら	グリンピース・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・レタス・レモン しめじ	555
8（火）	キャベツのごまずあえ えだまめそぼろごはん せんざんき すましじる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ とりひきにく とりにく （こんぶ） （かつおぶし）	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう さんおんとう ごま・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 ねぎ・えのきだけ しょうが	590
9（水）	カルシウムの日 ごはん はるさめサラダ きっかむし ぶたにくとあつあげのピリからに	ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく ぶたひきにく とりひきにく たまご・みそ （ガラスープ）	パンこ・こめ はるさめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・きゅうり こまつな・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しろねぎ しょうが・にんにく	600
⑩（木）	さつまいもむしパン ひじょうしょくカレー オレンジフルーツポンチ スタミナサラダ ひじょうしょくたいけんきゅうしょく 非常食体験給食	ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにく	むしパンミックス こめこ・さんおんとう さつまいも・さとう ごまあぶら・こめあぶら カクテルゼリー ひじょうしょくようカレー	きゅうり・だいこん レタス・みかんジュース みかんかん・パインかん おうとうかん・しょうが にんにく	611
11（金）	ごはん れいしゃぶサラダ さばのカレーてりやき かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ さば・ぶたにく みそ・（にぼし）	こめ・さんおんとう ごま・ごまあぶら	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・レタス・レモン しめじ	610
⑭（月）	ホキのアーモンドフライ コッペパン スイートポテトパンプキンサラダ かけてたべてね！マヨネーズ ポークビーンズ i.i.imabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ホキ・ぶたにく ベーコン・たまご	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも じゃがいも さんおんとう はちみつ・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・トマトかん にんじん・パセリ・トマト ピューレ・にんにく	676
15（火）	ごはん おかかあえ みそつくねやき いもたき	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ かつおぶし とりひきにく とりにく・たまご みそ・（にぼし）	パンこ・こめ さといも・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし ほししいたけ・しょうが	540
⑯（水）	ごはん チャプチェ フルーツあんにん とりにくのてりやき たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく とりにく・たまご （ガラスープ）	こめ・はるさめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら あんにんどうふ	キャベツ・たまねぎ にら・にんじん・ねぎ ピーマン・もやし みかんかん・パインかん レモン・おうとうかん きくらげ・しょうが にんにく	687
17（木）	ポテトのチーズやき コッペパン グリーンサラダ ミートスパゲティー	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン・チーズ	パン・スパゲティ じゃがいも さんおんとう こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ピーマン レタス・マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	581
⑱（金）	むぎごはん くらげのサラダ とうふナゲット なすのドライカレー かけてたべてね！	ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかくらげ ぶたひきにく とりひきにく たまご	むぎ・パンこ こめ・じゃがいも でんぷん さんおんとう こめあぶら カレールウ	えだまめ・きゅうり たまねぎ・なす にんじん・ねぎ ピーマン・もやし しょうが・にんにく	628
24（木）	さつまいもコロッケ コッペパン マカロニサラダ マヨネーズかけてたべてね！ しゃきしゃきスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ロースハム ベーコン・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ さつまいも さんおんとう こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん もやし・レタス	628
㉕（金）	ごはん はりはりづけ おつきみだんご ぶたにくのしょうがやき とうがんのそぼろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすぼし ぶたにく とりひきにく （こんぶ） 十五夜	こめ しらたまだんご でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・とうがん にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが	621
29（火）	ごはん からしあえ たちうおのかきあげ とんじる	ぎゅうにゅう だいず・あおのり たちうお・ぶたにく たまご・みそ （かつおぶし）	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう こめあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ	558
30（水）	ごはん バンサンスー レバーのバーベキューソース ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とりレバー ベーコン・たまご （ガラスープ）	こめ・じゃがいも でんぷん・マロニー さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・コーンかん にんじん・ねぎ りんごソース・レモン きくらげ・しょうが	617

9月1日は防災の日　食の備えを見直しましょう

9月10日（木）は非常食体験給食です。

水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。

② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

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年生の１食分のエネルギー量を記載しています。

○のついている日はスプーンがつく日です。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。

イラスト：学校給食2025　８月号