令和8年

9月分　学校給食献立表　（18回）

今治市立近見小学校調理場

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
②（水）	ごはん きりぼしだいこんサラダ ぎゅうにくとピーマンのはるまき おやこどん かけてたべましょう	ぎゅうにゅう だいず・たまご （けずりぶし） ぎゅうにく とりにく	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・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな きりぼしだいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ ピーマン・もやし ほししいたけ・しょうが	595
③（木）	ウインナーのチリソースいため フレンチサラダ ABCマカロニスープ オレンジ フレンチトースト	ぎゅうにゅう ウインナー たまご （ガラスープ）	パン・マカロニ じゃがいも さとう・バター オリーブオイル こめあぶら	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 ピーマン・レタス みかんジュース・レモン	651
④（金）	むぎごはん こんにゃくサラダ ちくわのいそべあげ シューアイス なすのドライカレー かけてたべましょう	ぎゅうにゅう だいず・わかめ あおのりこ ちくわ・たまご あいびきにく とりひきにく	むぎ・こむぎこ こめ・ごま さんおんとう シューアイス ごまあぶら こめあぶら カレールウ	サラダこんにゃく きゅうり・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・ピーマン レタス・しょうが にんにく	654
⑦（月）	とうふのグラタン コッペパン かにかまサラダ ノンエッグマヨ とうがんスープ	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく かにかまぼこ ロースハム なまクリーム チーズ （ガラスープ）	こむぎこ・パン じゃがいも さとう・バター ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・とうがん コーンかん ほうれんそう・レタス ほししいたけ・しめじ	601
8（火）	ごはん なすとツナのサラダ たちうおのかきあげ もずくスープ	ぎゅうにゅう だいず・もずく あおのりこ・ひじき （こんぶ）・たまご （けずりぶし） たちうお まぐろあぶらづけ	こむぎこ・こめ じょうしんこ でんぷん さんおんとう こめあぶら	ごぼう・たまねぎ レッドオニオン チンゲンサイ・なす にんじん・ねぎ えのきだけ・しょうが	562
⑨（水）	むぎごはん ビーフンサラダ イタリアンオムレツ あつあげのカレーに	ぎゅうにゅう あつあげ・たまご とうにゅう ぶたにく ロースハム	むぎ・こめ ビーフン・さとう じゃがいも・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら バター	いとこんにゃく きゅうり・こまつな たけのこ・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・きくらげ エリンギ・しょうが	593
⑩（木）	ホキのマスタードやき コッペパン りんごジャム とうふサラダ レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう とうふ・ホキ レンズまめ ロースハム とりにく （ガラスープ）	パン・じゃがいも さとう・ごま りんごジャム ごまあぶら マヨネーズ	きゅうり・セロリ たまねぎ・トマト にんじん・パセリ	530
11（金）	ごはん カレーじゃこ じゃこてんとカラフルピーマンのきんぴら ぶたにくのくわやき ぎょそうめんじる	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく （こんぶ） （にぼし） しらすぼし ぎょそうめん じゃこてん	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	ごぼう・にんじん・ねぎ ピーマン・あかピーマン きいろピーマン・レモン えのきだけ・しょうが	583
⑭（月）	さつまいもチップス コッペパン マリネサラダ フェジョアーダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ ぶたにく ロースハム （ガラスープ）	パン・さつまいも さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・レモン しめじ・にんにく	550
⑮（火）	むぎごはん のりあえ だいずとえそのつくねあげ マーボーなす	ぎゅうにゅう だいず・のり えそすりみ・たまご ぶたひきにく・みそ （ガラスープ）	むぎ・はだかむぎ パンこ・こめ でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん・こまつな たまねぎ・トマト なす・はくさい ピーマン・もやし しょうが・にんにく	584
16（水）	ごはん キムチあえ なし とりにくのスタミナやき とんじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ・ぶたにく とりにく	こめ・じゃがいも さとう・ねりごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	いとこんにゃく さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん はくさい・もやし・なし にんにく	540
⑰（木）	きっかむし コッペパン こくとうナッツ あえもの ポークビーンズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・とうふ ぶたにく・たまご とりひきにく	パン・パンこ じゃがいも くろざとう さとう・ごま アーモンド こめあぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい パセリ・もやし エリンギ・しょうが トマトピューレ・にんにく	577
18（金）	ごはん ポテトサラダ ノンエッグマヨ ししゃものごまあげ きりぼしだいこんのにもの	ぎゅうにゅう ししゃも・たまご てんぷら ウインナー とりにく	こむぎこ・こめ じゃがいも さとう・ごま こめあぶら マヨネーズ	いとこんにゃく さやいんげん・きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ほししいたけ	642
24（木）	いかのさらさあげ コッペパン もやしのナムル なすのミートスパゲティ	ぎゅうにゅう だいず・いか あいびきにく ぶたレバー	パン・スパゲティ でんぷん・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・なす にんじん・パセリ もやし・エリンギ しょうが・にんにく	546
25（金）	i.i.imabari!ブランド給食 ごはん スイートポテトパンプキンサラダ かりかりがんも ノンエッグマヨ のりのすましじる	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく あおさのり・たまご （こんぶ）・みそ （けずりぶし） まぐろあぶらづけ	こむぎこ・こめ コーンフレーク さつまいも・さとう ながいも・はちみつ オリーブオイル こめあぶら・ごま マヨネーズ	えだまめ・かぼちゃ きゅうり・だいこん たけのこ・にんじん ねぎ・えのきだけ きくらげ・しょうが	644
㉘（月）	ひよこまめとかぼちゃのキッシュ アーモンドいりこ さつまいもパン パインサラダ うみのさちスープ	ぎゅうにゅう・えび とうにゅう・あさり ひよこまめ・いか あおのりこ・たまご かえりいりこ とりひきにく こなチーズ	パン・さつまいも でんぷん・さとう アーモンド オリーブオイル バター・マヨネーズ	かぼちゃ・かんぴょう キャベツ・きゅうり セロリ・たまねぎ とうもろこし・にんじん トマトジュース・しめじ パセリ・レタス パインかん・レモン	595
㉙（火）	ごはん うめかつおあえ にくのやさいまき ごもくまめ	ぎゅうにゅう だいず・こんぶ かつおぶし ちくわ・てんぷら ぶたにく・チーズ とりにく	こめ・さとう ごま・こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・きゅうり ごぼう・たけのこ にんじん・ばいにく えのきだけ	567
30（水）	むぎごはん バンサンスー さんまのかばやき いもたき	ぎゅうにゅう あぶらあげ （にぼし）・たまご さんま・とりにく	むぎ・こむぎこ こめ・さといも でんぷん マロニー・さとう ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・きゅうり ごぼう・にんじん もやし・きくらげ しめじ・しょうが	623

食事のマナーを守りましょう

食事は１人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、１人１人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが、箸は毎日持ってきましょう。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。